



## Kabeljau auf Tomaten-Fenchel-Bett

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Tomaten-Fenchel-Bett

1 Zucchini  
Salz  
2 Knollen Fenchel  
Salz, Pfeffer  
50 g schwarze Oliven  
2 EL Kapern  
1 TL Fenchelsamen  
4 Zehen Knoblauch  
3 Stiele Thymian  
3 Stiele Rosmarin  
50 ml raffiniertes Olivenöl  
3-4 Tomaten  
2 Schalotten  
1 Zitrone, unbehandelt

#### Pangritata

50 g grobes Paniermehl  
Raffiniertes Olivenöl zum Braten  
Salz, Pfeffer  
1 Zehe Knoblauch  
½ Zitrone, unbehandelt  
2 Stiele Rosmarin  
2 Stiele Thymian

#### Sowie

250 g Pasta, z.B. Makkaroni  
4 Kabeljaufilets  
Pfeffer, Salz  
2-3 EL Mehl  
Butter und neutrales Öl zum Braten  
3-4 Zehen Knoblauch  
1-2 Stiele Rosmarin  
1-2 Stiele Thymian

### Zubereitung (circa 25 Minuten, ohne Gar- Wartezeiten):

Die Zucchini grob würfeln und kräftig salzen. Einen Moment stehenlassen, sodass das Zellwasser austreten kann.

Den Fenchel der Länge nach halbieren und den Strunk herausschneiden. Dann in grobe Spalten schneiden und mit Salz, Pfeffer, Oliven, Kapern, Fenchelsamen, Zucchiniwürfeln und angedrückten Knoblauchzehen in eine Auflaufform geben. Ganze Thymian- und Rosmarinstiele sowie Öl darüber geben und im Ofen bei 200 Grad 15 bis 20 Minuten backen.



Die Tomaten und Schalotten grob schneiden und mit in die Auflaufform geben. Leicht salzen und so weitere 10 bis 15 Minuten backen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Den Kabeljau beidseitig pfeffern und salzen. Mehl auf einen Teller geben, die Hautseite des Fisches in das Mehl drücken und überschüssiges Mehl abklopfen. Den Kabeljau in einer Pfanne mit Öl auf der Hautseite braten. Butter dazugeben, aufschäumen und angestoßene Knoblauchzehen, Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben. Die Platte ausschalten und den Fisch garziehen lassen, dabei mit einem Löffel das heiße Fett mehrfach über den Fisch geben.

In einer separaten Pfanne das Paniermehl in etwas Öl rösten, dann mit Salz, Pfeffer, geriebenem Knoblauch, Zitronenabrieb, gehacktem Rosmarin und Thymian aromatisieren.

Die Nudeln abgießen und mit Zitronenabrieb und -saft unter das Fenchelgemüse mischen. Das Kabeljaufilet darauf anrichten, mit Pangritata bestreuen und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

661 kcal – 27 g Fett – 40 g Eiweiß – 64 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist pescetarisch.**