

Kabeljau auf Tomaten-Spinat-Kartoffeln



Zutaten

Für 4 Personen

800 g festkochende Kartoffeln
Salz
2 Knoblauchzehen
2 grosse rote Zwiebeln
3 EL Olivenöl
6 Blätter Salbei
300 g Blattspinat
400 g gehackte geschälte Tomaten,
aus der Dose
2 EL Kapern
gemahlener Pfeffer
400 g Kabeljaurückenfilets

Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln schälen und längs vierteln. In Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, abgiessen und beiseitestellen.

Knoblauch hacken, Zwiebel in feine Schnitze schneiden. Die Hälfte des Öls in einer Bratpfanne erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch und Salbei dazu geben und 2 Minuten dünsten. Spinat dazu geben, wenn er zusammengefallen ist, die Tomaten und Kapern hinzufügen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsesauce und Kartoffeln in eine ofenfeste Form geben. In der Ofenmitte 10 Minuten garen.

Inzwischen restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Fischfilets beidseitig kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets auf die Tomaten legen und weitere 10 Minuten im Ofen fertig garen.