

Mariniertes Kabeljaufilet in Folie

Zubereitet mit: Mazola

ca. 60 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 4 Stücke Kabeljaufilet à 150 g
- 450 g tiefgekühlter Blattspinat
- 6 EL frisch gepresster Orangensaft
- 1/2 TL Jodsalz
- 1 EL rosa Pfefferkörner
- 2 EL körniger Senf
- 5 EL Rapsöl

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1051 kJ
Energie (Kilokalorien):	253 kcal
Fett:	13 g
davon gesättigte Fettsäuren:	nicht berechnet
Kohlenhydrate:	3 g
davon Zucker:	nicht berechnet
Ballaststoffe:	nicht berechnet
Eiweiß:	30 g
Salz:	nicht berechnet

Zubereitung

1. Kabeljaufilets waschen und trockentupfen. Orangensaft, Salz, zerdrückte Pfefferkörner, Senf und Rapsöl mit einem Schneebesen zu einer Marinade verrühren. Fisch in eine flache Schüssel legen und mit der Marinade übergießen, mit Klarsichtfolie abdecken und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, einmal wenden.

2. In der Zwischenzeit Blattspinat zum Auftauen auf ein Sieb geben. 4 Stücke Alufolie (30x30 cm) nebeneinander auf eine Arbeitsplatte legen. Blattspinat kräftig ausdrücken und in die Mitte der Alufolie legen. Je 1 Stück Kabeljaufilet auf den Spinat legen und die Marinade gleichmäßig darüber verteilen.

3. Jedes Stück Alufolie zu einem Päckchen formen und in die Fettpfanne des Backofens legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten garen.

Tipps zu diesem Rezept

Mit Organgenzesten bestreut servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Kühlzeit: 60 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns