

# SINGLE REZEPT

  
DER FRISCH-FISCH

## Kabeljau mit Orangen & Tomaten

**1 Person** 200g Filet Royal  
(mit oder ohne Haut)  
Orange, geschnitten  
Cherry-Tomaten, halbiert  
Apfelkapern  
Basilikum  
4 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer aus der Mühle



# SINGLE REZEPT

Serie Eins  
1/18

von Andreas Altorfer

## Kabeljau mit Orangen & Tomaten

Fischfilet würzen und mit Olivenöl bestreichen.

Orange, Cherry-Tomaten und Apfelkapern in die ofenfeste Platte legen, restliches Olivenöl darüber verteilen.

Filet darauf legen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220°C ca. 15 Min. (mittlere Rille) garen, das Fischfleisch soll glasig sein, die Haut knusprig.

Direkt aus dem Ofen servieren.

Mit frischem Basilikum garnieren.

### Tipp

Für dieses Gericht eignen sich auch Seeteufel Filet oder Zander Filet Royal.