



ERLEBEN.

GENIESSEN. BEGEISTERN.

SEEFISCHKOCHSTUDIO
BREMERHAVEN

Kabeljau in Tomaten-Salzzitronen-Sugo

Zutaten für 4 Personen

600 g Kabeljaufilet (ohne Haut und Gräten)
1,5 kg aromatische Flaschentomaten
120 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 TL Fenchelsaat
2 Salzzitronen, (z. B. online erhältlich)
4 EL Olivenöl
4 EL schwarze Oliven, (in Öl, ohne Stein)

300 ml Fischfond, (ersatzweise
Gemüsefond)
1 Döschen Safranfäden, (0,1 g)
1/2 TL Piment d'Espelette, (ersatzweise
rosenscharfes Paprikapulver)
15 Stiele Koriandergrün
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten in kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren, mit der Schaumkelle herausnehmen, abschrecken, häuten und grob in Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Fenchel im Mörser leicht andrücken. Salzzitronen in kleine Würfel schneiden, die Kerne entfernen.

Öl in einem Topf erhitzen, Fenchel darin bei mittlerer Hitze kurz rösten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und ca. 3 Minuten glasig dünsten. Tomaten, Zitronen und Oliven in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten bei kleiner Hitze offen kochen. Mit Fond auffüllen und weitere 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Am Ende der Garzeit mit Safran und Piment d'Espelette würzen.

Kabeljau in 4 gleich große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in das Tomatensugo geben. Bei kleiner bis mittlerer Hitze 5-7 Minuten garen. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter mit den zarten Stielen fein schneiden.

Den Fisch vorsichtig mit der Schaumkelle herausheben und auf einem Teller anrichten. Tomatensugo darübergeben und mit Koriander bestreuen. Dazu passt Couscous, Baguette oder Fladenbrot.

Guten Appetit!



EUROPÄISCHE UNION:
Europäischer Fischereifonds
Investition in eine nachhaltige Fischerei