

Kabeljaufilet im Tomatensud

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Mit Natur belassenem, klarem, intensivem Aroma, schnell und einfach gemacht

Zutaten

- 4 Stück küchenfertiges Kabeljau Filet à 180 g - 200 g
- (Geht auch mit anderen weißfleischigen Fischen wie z. B. Rotbarsch, Stein - oder Heilbutt)
- Für den Tomatensud:
- 4 El Olivenöl
- 1 große Bund glatte Petersilie, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gedrückt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt, besser 2 Schalotten
- 1 Prise getrocknete, rote Thai-Chili
- 1 Gläschen heller Fischfond aus dem Supermarkt
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Tl frischer, gehackter Thymian
- 4 mittelgroße, vollreife Tomaten, gehäutet und fein gewürfelt
- 2 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, ev. 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Den Fisch zunächst unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen.

Schritt2

Der Tomatensud:

Schritt3

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, das Tomatenmark und die gewürfelten

Tomaten dazu geben.

Schritt4

Kurz miteinander schwitzen lassen, den Weißwein und Fischfond aufgießen. Etwa 10 min. leise köcheln, reduzieren lassen.

Schritt5

Nunmehr die Fischfilets einlegen und etwas oberhalb des Siedepunkts ca. 5 min. köcheln lassen. Nicht übergaren, leicht glasig halten. Heraus nehmen, zunächst warm halten.

Schritt6

Den Pochierfond bei großer Hitze, stark auf die benötigte Menge reduzieren lassen, nachschmecken und die gehackte Petersilie unter schwenken.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Die Fischfilets mit der Sauce überziehen und einige Tropfen Olivenöl darüber träufeln.

Schritt9

Dazu schmeckt ein Duftreis, naturell gekochte Kräuterkartoffeln oder schlicht ein Stück krosses Baguette.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kabeljaufilet-im-tomatensud/>