

Kabeljaufilet mit Tomaten-Basilikum-Weißweinsud

mit rustikalem Brot

Zutaten für 4 Personen

- 4 Kabeljauloins à 200g
- 1 Bund frisches Basilikum
- 1 Packung Kirschtomaten
- 3 große Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- 2 EL Zitronensaft, frisch
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Kristallzucker
- 1/4 TL Paprikaflocken
- 1/2 TL Salz
- Salz und Zitronenpfeffer
- Essig und Olivenöl
- 4 EL Olivenöl
- 1/4 Tasse trockenen Weißwein

Zubereitung

1. Knoblauch putzen und in feine Scheiben schneiden.
2. Kirschtomaten halbieren.
3. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Bei mäßiger Temperatur die Knoblauchscheiben und Paprikaflocken anschwitzen.
4. Die halbierten Tomaten hinzugeben und anschmoren. Den Kristallzucker in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Anschließend mit trockenem Weißwein ablöschen. Mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen.
5. Kabeljauloins mit Küchenpapier abtupfen, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und in die Pfanne mit den Schmortomaten legen. Nach etwa vier Minuten einmal wenden.
6. Kurz vor dem Servieren Basilikum in feine Streifen schneiden und in die Pfanne legen. Kurz schwenken und anschließend servieren.

Dazu serviert man ein rustikales Brot.

Guten Appetit!

