

FISCH

4 Kabeljauloins oder -filets
à 200g, frisch

WEISSWEINSUD

1 Bund frisches Basilikum
1 Packung Kirschtomaten
3 große Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone (für Saft und Abrieb)
1/4 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Kristallzucker
1/4 TL Paprikaflocken
1/2 TL Salz
Salz und Zitronenpfeffer
Essig und Olivenöl
¼ Tasse trockener Weißwein

BEILAGE

1 Laib italienisches Landbrot nach Wahl
(heller Sauerteig)

NÜTZLICH

Grätenzange/-pinzette

WEISSWEINSUD

Knoblauch putzen und in feine Scheiben schneiden und die gewaschenen Kirschtomaten halbieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Bei mäßiger Temperatur die Knoblauchscheiben mit den Paprikaflocken anschwitzen.

Die halbierten Tomaten hinzugeben und kräftig anschmoren. Den Kristallzucker in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Sobald der Zucker karamellisiert ist, mit dem trockenen Weißwein ablöschen. Jetzt alles mit dem Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und zusammen aufkochen lassen.

Hinweis: Vor Zugabe des Kabeljaus (s.u.) darauf achten, dass sich der Sud mindestens auf die Hälfte reduziert hat.

FISCH

Kabeljauloins / -filets mit Küchenpapier abtupfen, etwaige Gräten mit der Grätenzange oder -pinzette entfernen mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und in die Pfanne mit den Schmortomaten legen. Nach etwa vier Minuten einmal wenden, weiterbraten bis sie glasig sind.

Kurz vor dem Servieren Basilikum in feine Streifen schneiden und in die Pfanne legen. Kurz schwenken und anschließend anrichten.

ANRICHTEN

Alle Zutaten aus der Pfanne in eine flache, rustikale Schüssel geben. Dazu ein bis zwei Scheiben geröstetes, italienisches Landbrot reichen.

TIPP

Sie können das Landbrot nach dem Rösten (für den Extra-Kick) mit einer Knoblauchzehe und einer halben Tomate abreiben. So entstehen, in Verbindung mit dem Kabeljau-Tomaten-Mix, noch komplexere Aromen.