

# 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/>