

Kabeljau mit Tomatensauce

Da läuft einem das Wasser im Mund zusammen – saftiger Kabeljau thront auf fruchtigen Tomaten und wird begleitet von Fenchel und schwarzen Oliven.

Zutaten Für 4 Portionen

- 2 Fenchelknollen
- 500 g kleine Tomaten
- 80 ml Weißwein
- 3 El Chardonnay-Essig
- 1 El brauner Rohrzucker
- 1 TI Koriandersaat
- 10 El Olivenöl
- 0.5 TI braune Senfsaat
- 0.5 TI Chiliflocken
- 1 TI Bio- Zitronenschale
- Fleur de sel
- Pfeffer
- 10 g Butter
- 4 Kabeljaufilets
- 20 schwarze Oliven
- 1 Kerbel
- Außerdem
- Küchenpapier



Zubereitung

1. Fenchel putzen. Das Grün abzupfen, mit feuchtem Küchenpapier abdecken und kalt stellen. Fenchel längs halbieren und in dünne Spalten schneiden. Beiseite stellen.
 2. Für die süßsaure Tomatensauce die Tomaten waschen und quer halbieren. Weißwein mit Essig und Rohrzucker aufkochen und die Mischung beiseite stellen. Koriander in einem Mörser grob zerstoßen. 5 El Olivenöl in einem großen flachen Topf erhitzen. Koriander, Senfsaat und Chiliflocken darin bei mittlerer Hitze so lange erhitzen, bis die Gewürze anfangen zu knistern. Dann die Tomaten zugeben, kurz dünsten und mit der Essig-Zucker-Mischung ablöschen. Bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten vorsichtig garen: Die Tomaten dürfen nicht zerkochen. Mit Zitronenschale, Fleur de sel und etwas Pfeffer würzen. Abgedeckt warm halten.
 3. Für den Kabeljau 2 El Olivenöl und die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets mit Fleur de sel und etwas Pfeffer würzen und im heißen Fett bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1 Minute anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1-2, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten in ca. 8 Minuten zu Ende garen.
 4. Für das Fenchelgemüse das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin bei mittlerer bis starker Hitze 5-6 Minuten braten. In der letzten Minute die Oliven dazugeben. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen.
 5. Tomaten kurz erhitzen und mit Sud, Fenchel und Kabeljaufilet auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Fenchelgrün und abgezupften Kerbelblättern garnieren und sofort servieren.
-