

Rezept

Kabeljau mit Kirschtomaten

Ein Rezept von Kabeljau mit Kirschtomaten, am 01.07.2024

Zutaten

4 Stücke TK-Kabeljaufilet (à ca. 100 g, aufgetaut)	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
1 EL Mehl	50 g roher Schinken (luftgetrocknet, 4 Scheiben)
250 g Kirschtomaten	2 EL Olivenöl
1 EL Butter	½ TL Zucker
2 TL Kapern (samt 2 TL Essiglake)	3 Stängel Basilikum
1 Baguettebrötchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 20 g F, 47 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Kabeljaufiletstücke trocken tupfen und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und rundherum mit Mehl einstäuben. Dann jedes Filetstück in 1 Schinkenscheibe einwickeln.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tomaten darin 2 Min. anbraten. Die Tomaten an den Rand schieben und die Butter in der Pfanne schmelzen. Darin die Fischpäckchen auf jeder Seite ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze braten.
3. Inzwischen die Tomaten mit dem Zucker bestreuen und die Kapern dazugeben. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Baguettebrötchen in dicke Scheiben schneiden.
4. Die Fischpäckchen auf Tellern anrichten. Den übrigen Zitronensaft (1 EL), die Essiglake (von den Kapern) und das Basilikum zu den Tomaten geben und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und neben dem Fisch auf den Tellern anrichten. Die Brötchenscheiben dazu servieren.