

Kabeljau mit Thymian-Tomaten und Knoblauchbröseln

Zutaten:

Für 4 Personen

800g Tomaten
150g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Scheiben Toastbrot
50g Butter oder Margarine
4 Kabeljaufilets (à 120g)
1 Zitrone
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Thymian
4 Esslöffel Olivenöl
30g Butterschmalz

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken, die Haut abziehen, Tomaten halbieren. Zwiebeln pellen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch pellen und pressen. Toastbrot entrinden und im Mixer fein zerkrümeln. Butter oder Margarine mit Knoblauch in einer Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 aufschäumen lassen, Toastkrümel dazugeben und unter Rühren goldbraun rösten.

Kabeljaugräten, wenn nötig, mit einer Pinzette entfernen. Fisch säuern, salzen und pfeffern. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen.

Zwiebeln im Olivenöl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten. Tomaten dazugeben und im geschlossenen Topf 5 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen.

Kabeljau im Butterschmalz je Seite 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 braten.

Das Tomatengemüse auf Tellern anrichten, die Fischstücke daneben setzen und die Knoblauchbrösel darauf verteilen.