

Stockfisch auf italienische Art

Zutaten:

für 4 Personen

800g Stockfisch, 2 Tage vorher einweichen, siehe Rezeptpunkt 1
400g Schalotten oder weiße Zwiebeln
1 ganze Knoblauchknolle
700g Eiertomaten oder andere Tomaten
1 unbehandelte Zitrone
100g schwarze Oliven
1 kleine Dose Kichererbsen, Abtropfgewicht 240g
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Lorbeerblätter
5 Esslöffel Weißwein (oder Wasser)
8 Esslöffel gutes Olivenöl

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:

1. Den noch harten Stockfisch in Stücke schneiden und in reichlich kaltem Wasser 2 Tage einweichen, dabei mehrmals das Wasser wechseln. Vor der Zubereitung Haut und Gräten entfernen, den Fisch in große Würfel schneiden. Elektro-Ofen auf 225 Grad vorheizen.
2. Schalotten oder Zwiebeln schälen. Die Schalotten ganz lassen, die Zwiebeln achteln. Den Knoblauch abspülen. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz stehen lassen, pellen, halbieren, die Stielansätze herausschneiden. Tomaten grob würfeln. Die Zitrone gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Oliven abspülen, Erbsen abtropfen lassen.
3. In einen Bräter oder in eine Form mit Deckel Fisch, Schalotten oder Zwiebeln, Tomaten, Oliven, Kichererbsen und Zitronenscheiben vermischt einschichten, dazwischen etwas Salz und schwarzen Pfeffer streuen. Die Knoblauchknolle dazwischen setzen.
4. Die Lorbeerblätter halbieren und zwischen die Zutaten stecken. Noch etwas Salz und Pfeffer überstreuen. Wein und Olivenöl über die Zutaten gießen, Deckel aufsetzen und das Gericht auf der mittleren Schiene im Backofen 50 Minuten garen (Gas: Stufe 4).