

# Stockfisch mit Rosinen und Backpflaumen

## Zutaten:

für 4 Personen

800g Stockfisch, küchenfertig  
vorbereitet  
500g Tomatenpüree  
50g Rosinen  
20 Backpflaumen  
2 Esslöffel Mehl  
1 Bund Petersilie  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
5 Esslöffel Olivenöl extravergine  
Salz  
Pfeffer

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

## Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken und dünsten sie in etwas Öl in einem Bräter an. Dann gibt man das Tomatenpüree dazu und schmore alles bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze etwa zwanzig Minuten. In der Zwischenzeit die Pflaumen und die Rosinen einweichen und den Stockfisch in mundgerechte Stücke schneiden. Diese im Mehl wenden. Wenn die Tomaten in einen schönen sämigen Zustand gehen, kommen die Fischstücke hinein. Nach zehn Minuten mit Salz und Pfeffer würzen, die Rosinen und Pflaumen dazu geben. Dann das Ganze weitere zwanzig Minuten schmoren.

Den Fisch auf Tellern anrichten und mit Sauce bedecken. Nach Belieben mit etwas gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Den küchenfertigen (also gewässert, in immer gewechseltem kaltem Wasser, während 48 Stunden, Fischfleisch von Haut und Knochen dann gelöst) Stockfisch noch einmal gründlich unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchentuch trockentupfen.