

Kabeljau in Tomaten-Basilikum-Soße

Für 4 Personen:

300 g Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen	5 Stiele Basilikum
2 EL Zitronensaft	200 ml Gemüsebrühe	100 ml Weißwein
2 EL Olivenöl	500 g Kabeljau	0,5 TL Salz
0,5 TL Pfeffer	0,5 TL Chiliflocken	

Die Kirschtomaten halbieren, die Knoblauchzehen pressen oder fein schneiden. Basilikum fein hacken.

Eine Pfanne heiß werden lassen, etwas Olivenöl hineingeben und einen halben TL Chiliflocken sowie den Knoblauch hineingeben und andünsten lassen. Dann die halbierten Cherrytomaten in die Pfanne geben und solange andünsten lassen, bis sich die Haut kräuselt.

Passiert das, dann die Brühe und Salz und Pfeffer zugeben sowie den Basilikum. Von der Zitrone ca. 1 TL Schale abreiben und zusammen mit dem Saft dazugeben.

Einmal aufkochen lassen, abschmecken und aus der Pfanne holen (nur kurz beiseite stellen).

Wieder etwas Olivenöl in die Pfanne geben und dann den Kabeljau von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten anbraten (nur einmal wenden, sonst zerbricht er euch). Die Sauce wieder dazugeben, kurz aufkochen lassen und dann servieren.

Dazu passt Pasta ganz hervorragend, aber auch ein einfaches Baguette mit einem kühlen Weißwein schmeckt hervorragend dazu.

NN am 30. April 2024