

Rezept

BACCALÀ IN UMIDO

Ein Rezept von BACCALÀ IN UMIDO, am 08.02.2025

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 halber Baccalà (Stockfisch; \emptyset eingesalzener Kabeljau; ca. 800 g) | 2 Möhren |
| 3 Stangen Staudensellerie | 2 Zwiebeln |
| 2 Lorbeerblätter | 1/2 l trockener Weißwein |
| 4 Knoblauchzehen | 1 TL schwarze Pfefferkörner |
| Olivenöl zum Beträufeln | 2 EL Olivenöl |
| 4 Sardellenfilets in Öl | 250 g passierte Tomaten (aus dem Glas \emptyset oder Tetrapack) |
| Salz | 50 g kleine aromatische Oliven |
| | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch mit kaltem Wasser bedecken und 48 Std. quellen lassen, dabei das Wasser mehrmals wechseln.

2. Dann die Möhren und die Zwiebeln schälen, 2 Selleriestangen waschen und putzen. Das Gemüse und die Zwiebeln grob schneiden und mit 2 1/2 l Wasser und dem Weißwein zum Kochen bringen. Die Lorbeerblätter und Pfefferkörner dazugeben, den Fisch einlegen und bei halb aufgelegtem Deckel und schwacher Hitze ca. 45 Min. garen, bis er schön weich ist. Den Baccalà im Sud abkühlen lassen.

3. Den Baccalà dann aus dem Sud nehmen und von den Häuten und den Gräten befreien. In mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen.

4. Die übrige Selleriestange waschen und putzen. Zartes Selleriegrün hacken und beiseitelegen, den Sellerie klein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

5. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Selleriewürfel mit dem Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenpüree dazugeben und erhitzen. Die Sardellen abtropfen lassen, hacken und mit einer Gabel fein zerdrücken. Sardellen mit den Oliven und dem Baccalà unter die Sauce rühren und erhitzen. Alles bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Das Schmorgericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Selleriegrün bestreut servieren. Dazu schmeckt Polenta – als Brei oder in Scheiben gebraten.