

Rezept

Pochierter Kabeljau mit Tomaten-Basilikum-Sauce

Ein Rezept von Pochierter Kabeljau mit Tomaten-Basilikum-Sauce, am 25.04.2024

Zutaten

4 reife Strauchtomaten	6 Stängel Basilikum
2 Zweige Thymian	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	600 g Kabeljaufilet
75 g Butter	100 ml Wermut (z. B. Noilly Prat)
250 ml Fischfond	150 g Sahne
1/2 Zitrone	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und vierteln. Die Tomatenviertel entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Basilikum und den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Basilikumblätter abzupfen und fein hacken, die Stiele beiseitelegen. Den Backofen auf 80° vorheizen.
3. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Fischfilets abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 25 g Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten, Knoblauch, Basilikumstiele und Thymianzweige darin ca. 1 Min. andünsten. Mit Wermut ablöschen, den Fond und die Sahne dazugießen und zum Sieden bringen.
4. Die Fischfilets in den siedenden Sud (er soll nicht kochen!) geben und in ca. 10 Min. garen. Die Fischfilets vorsichtig aus dem Sud heben und zugedeckt im Ofen warm halten.
5. Die Thymianzweige und Basilikumstiele aus dem Sud nehmen. Den Sud offen bei mittlerer Hitze in ca. 6 Min. um die Hälfte einkochen lassen. Zum Binden die restliche Butter mit dem Pürierstab unter den eingekochten Sud mixen.
6. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen. Tomatenwürfel und Basilikum unter den eingekochten Sud mischen und darin 2-3 Min. ziehen lassen. Die Sauce kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den Fisch auf Tellern anrichten und die Tomaten-Basilikum-Sauce darüber verteilen.