Rezept

Stockfisch mit Tomaten

Ein Rezept von Stockfisch mit Tomaten, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Stockfisch (getrockneter Seefisch)
1 Bund	Petersilie
2 EL	Mehl
1 TL	getrockneter Oregano
	Pfeffer
1 kg	reife Tomaten
4	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Den Stockfisch 48 Std. in kaltem Wasser einlegen und dabei das Wasser alle 12 Std. wechseln.

2. Den Stockfisch säubern, Haut und Gräten entfernen, in 8 Portionsstücke teilen. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln.

3. Die Fischstücke mit Küchenpapier abtrocknen, und in Mehl wenden. 2 EL Öl in einem Schmortopf erhitzen, den Fisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Min. anbraten, dann herausnehmen.

4. Restliches Öl in den Topf geben, Knoblauch und Petersilie darin 1 Min. anbraten. Tomaten und Oregano dazugeben, 5 Min. schmoren lassen, salzen und pfeffern. Fischstücke in die Sauce legen und 5 Min. mitschmoren.