MONDO ITALIANO
WAURIG
DAL 1991

FISCH

Kabeljau alla napoletana



45 Minuten / Leicht / Fisch

Italien ist ein Land, das eng mit dem Meer verbunden ist. Die italienische Küste erstreckt sich über fast 8.000 km und das italienische Staatsgebiet umfasst mehr als 800 Inseln, darunter die beiden größten Inseln im Mittelmeer, Sizilien und Sardinien. Deshalb sind Fischgerichte ein wichtiger Bestandteil der italienischen Küche. Unser Rezept nimmt euch mit auf die Reise an die Küste Kampanien.

ZUTATEN:

800 g Kabeljau - Filet
500 g Tomaten, gehackt aus der Dose
1 Zwiebel
50 g Oliven schwarz ohne Stein
1 EL Kapern
1 EL Pinienkerne
Olivenöl
2 Knoblauchzehe
Kleiner Bund Oregano
Thymian
¾ Glas trockenen Weißwein
Meersalz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und in der Zwischenzeit die Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Das gewaschene und abgetrocknete Fischfilet in die Auflaufform legen und in Backofen schieben. In der Zwischenzeit die feingehackte Zwiebel und

den Knoblauch in einer Pfanne anbraten. Mit dem Wein ablöschen und warten, bis er verdunstet ist. Nach etwa drei Minuten die Tomaten hinzugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Kapern, die gehackten Oliven und die gehackten Pinienkerne dazugeben. Mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Alle Zutaten gut vermischen und die Sauce über das Kabeljaufilet gießen, dann noch etwa eine halbe Stunde backen. Je nachdem wie dick die Fischfiletstücke sind, muss immer mal wieder im Ofen geprüft werden, ob sie schon durch sind. Mit etwas Basilikum und garnieren und fertig. Unsere Empfehlung dazu ein leckeres frisch gebackenes Ciabattabrot.

UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN

TK Kabeljaufilet mit Haut 140-160 g I.Q.F, Schwarze Oliven "Leccina di Puglia", Pomodori Pelati San Marzano DOP geschälte Tomaten, Kapern, trocken Weißwein

BUON APPETITO!

Weitere Rezepte auf waurig.com/rezepte