

Gratinierter Kabeljau auf Tomaten-Kapern-Sauce

Zutaten für: 4 Personen

Für den Fisch:

4	Stück	Kabeljaufilets (je 200g)
2	Stück	rote Zwiebeln
2	Zehen	Knoblauch
1	Dose	geschälte Tomaten
3	Stück	Sardellenfilets
1	EL	kleine Kapern
1	EL	Flüssigkeit von den Kapern
150	ml	Weißwein (Weißburgunder)
1	TL	Oregano getrocknet
1,5	TL	Zucker
2	EL	Tomatenmark
1	TL	Basilikum gehackt
1	TL	Petersilie gehackt
5	EL	Olivenöl
2,5	TL	Meersalz

Für die Kruste

1	Stück	Schalotte
150	g	Butter
100	g	Semmelbrösel
1	Stück	Bio Zitrone (die Schale)
1	TL	Zitronensaft
15	Stück	Estragon Blätter
1	EL	Petersilie gehackt
2	TL	Meersalz



Zubereitungszeit ca.: 60 Minuten

Zubereitung:

Zu Beginn werden die roten Zwiebeln und der Knoblauch geschält. Schneidet die Zwiebeln in kleine Würfel, den Knoblauch in Scheiben und anschließend hackt ihr die Sardellenfilets klein. Die Petersilie und den Basilikum für die Sauce könnt ihr auch schon vorbereiten, einfach waschen, abtropfen und anschließend klein schneiden.

Stellt die Pfanne auf den Herd und lasst sie auf mittlerer Stufe heiß werden. Gebt das Olivenöl in die Pfanne sowie die Zwiebeln und würzt mit Meersalz, anschließend lasst die Zwiebeln für ca. 5 Minuten andünsten, sie sollen keine Farbe nehmen.

Die Butter für die Kruste aus dem Kühlschrank nehmen.

Gebt das Tomatenmark, den Knoblauch und die Sardellenfilets in die Pfanne und dreht die Hitze etwas höher. Nach ca. 3 Minuten löscht mit dem Weißwein ab und lasst die Flüssigkeit um ein Drittel reduzieren.

Entfernt währenddessen von den Dosentomaten die Stielansätze und eventuell noch vorhandene Reste der Haut. Schneidet die Tomaten grob in Würfel und gebt sie mit dem Tomatensaft aus der Dose und dem Zucker in die Pfanne. Den Oregano, Petersilie, Basilikum, Kapern und die Flüssigkeit der Kapern könnt ihr auch schon in die Sauce geben.

Alles 15 Minuten auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Den Backofen auf 220°C Ober/Unterhitze vorheizen.

Für die Kruste, die Schalotte schälen und fein würfeln, von der Zitrone mit einem Zestenreißer die Hälfte der Schale abziehen und zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Moulinette (Mixer) geben und mixen. Die Masse gleichmäßig auf den gewaschenen und entgräteten Fischfilets verteilen.

Die Sauce in eine Auflaufform geben und die Fischfilets darauf setzen. Auf der obersten Schiene in den Backofen schieben und für 30 Minuten backen.

Ein herrliches Fischgericht, zu welchem ich am liebsten Kartoffeln oder Reis serviere.