

Kabeljaufilet nach italienischer Art - alla pizzaiola

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

600 g Kabeljaufilet
10 Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
100 g schwarze Oliven
50 g Kapern
3 Teelöffel Kräuter de Provence
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer
100 ml Weißwein

Der Sommer ist vorbei. Aber keine Sorge, ich bin für dich da! Mit diesem Rezept kannst du in wenigen Minuten eine frische Brise vom Mittelmeer in deine Küche bringen.

„Pizzaiola“ klingt schon gut und bezeichnet eine Sauce aus Tomaten, Kapern, Oliven und frischen Kräutern. Diese Sauce bringt Italien pur auf den Teller und wird in der italienischen Küche oft im zweiten Gang zu Fleisch oder Fisch serviert.

Das Filet zergeht mit der Tomate auf der Zunge und die Kräuter steuern ein feines Aroma bei.

Ruckzuck gemacht, und schon kann der Regen draußen dir nichts mehr anhaben!

- 1 -

Knoblauch schälen und halbieren. Petersilie grob hacken. Oliven halbieren.

- 2 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch andünsten.

- 3 -

Fisch hinzufügen und 3 Minuten pro Seite anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Tomaten und Kräuter der Provence hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5-10 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Petersilie mit Kapern und Oliven zum Fisch geben und noch einmal kurz aufkochen lassen.