

# Kabeljau

mit Barba di Frate und Tomaten



## Zutaten für 4 Personen

- 800g Kabeljaufilet
- 4 Tomaten
- 1 x 400g Dose Pelati gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- je einige Zweige/Blätter Thymian, Lorbeer und Majoran
- 2 Bund Barba di Frate (Mönchsbar)

## Zubereitung

Kabeljau in 4 Stücke schneiden, Zwiebel fein schneiden, Tomaten grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten glasig dünsten. Knoblauch pressen und zugeben. 2 Minuten weiterdünsten.

Tomaten, Pelati, 1 EL Zucker, 1 TL Salz, die Kräuter und einige Umdrehungen aus der Pfeffermühle dazugeben. Aufkochen lassen, 30 Minuten sanft köcheln lassen, die Tomaten sollen noch eine grobe Struktur haben. Kräuter entfernen.

Backofen auf 70°C vorheizen.

**Barba di Frate** waschen, Wurzeln grosszügig abschneiden und in etwas Olivenöl einige Minuten knackig dünsten.

**Kabeljau** vorsichtig auf der Hautseite in etwas Olivenöl 2 Minuten braten, Pfanne vom Herd nehmen und im Backofen zirka 8 Minuten durchziehen lassen. Der Fisch soll innen noch glasig sein.

**Fertigstellen:** Tomaten abschmecken, auf Teller verteilen. Fisch und Gemüse darüber anrichten, mit Olivenöl und etwas Fleur de Sel würzen. Dazu passt auch eine selbstgemachte Mayonnaise oder Aioli.