



kochen.tv

Bacalau pochiert im Olivenoel mit einem Ragout von Kapern, Tomaten und Zwiebeln



Zutaten:

4x200g Kabeljaustücke mit Haut
1 lt. Olivenöl
6 Rosmarinzweige
Fleur de sel
handvoll Kapernäpfel
handvoll schwarze Oliven
2 Tomaten
1 Zwiebel, weiss
Bund Peterli, gehackt
Olivenöl
Nach Belieben:
Sardellen aus Dose

Zubereitung:

Fischgräte mit Pinzette entfernen bzw. vom Fischhändler machen lassen. Wichtig: Haut muss dran bleiben.

Das Olivenöl in Sauteuse geben, erwärmen und zwei Rosmarinzweige hinein legen. Anschliessend Kabeljau auf die Kräuter legen und während ca 10-15min langsam pochieren. Nicht kochen.

Kapernäpfel entstielen und vierteln. Tomaten entkernen und würfeln. Zwiebeln grob hacken. Oliven halbieren. Diese Zutaten vorsichtig in einer Schüssel vermengen, etwas Olivenöl sowie fleur de sel dazu geben und stehen lassen.

Den Kabeljau aus dem Öl nehmen, auf einem Papier abtropfen und anschliessend auf dem Teller anrichten. Fleur de sel darüber streuen, etwas Ragout über dem Fisch verteilen und Gericht mit Rosmarin dekorieren. Dazu servieren wir Brot oder spanische Kartoffeln.

Rezept von Meta Hildebrand

