

# Kabeljau sizilianisch

Zutaten für 4 Personen

800g Kabeljaufilet (oder ein anderer Weißfisch mit festem Fleisch)

3 EL Zitronensaft (für den Fisch)

4 EL Olivenöl

2 Zwiebeln, mittelgroß

2 TL Tomatenmark

2 Zehen Knoblauch

2 EL Kapern, gehäuft

30 Oliven ohne Stein

8 Sardellenfilets in Öl

½ TL Rosmarin

½ TL Thymian

2 EL Zitronensaft (für die Sauce)

400g Cherrytomaten

Salz und Pfeffer

Zucker

Petersilie, frisch gehackt, für die Garnierung

Oliven in Scheiben schneiden, Knoblauch und Sardellenfilets fein hacken. Mit Thymian, Rosmarin, Kapern und 2 Löffeln Zitronensaft in einer Schüssel mischen und stehenlassen.

Zwiebeln in Ringe schneiden.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen.

Jetzt das Fischfilet kurz abspülen, mit Biolekt-Servietten (Küchenrolle) trocken tupfen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln und verreiben.

Sobald das Öl heiß ist, die Zwiebelringe in die Pfanne geben und anbraten. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten und mit einem kleinen Schuss Wasser ablöschen.

Dann die Oliven-Kapernmischung dazugeben, die Cherrytomaten im Ganzen dazu und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gut umrühren!

Die Fischfilets auflegen, etwa 5 – 10 Min. je nach Dicke des Fisches bei geschlossenem Deckel dünsten, einmal wenden.

Das Gemüse auf den Tellern verteilen, den Fisch anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Hierzu passt Knoblauchbaguette und ein kleiner Salat.

Die Sauce kann man auch für Nudeln verwenden und statt des Fisches kann man das Gericht auch mit Hühnchenbrust zubereiten.

Und statt der Pfanne auf dem Herd geht auch der Gasgrill mit einer entsprechenden Plancha.

Guten Appetit!

