

Kabeljau im Salami-Mantel mit Pfannen-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

1 Kabeljaufilet à 300 g 4 Scheiben Salami 4 TL Olivenöl
schwarzer Pfeffer

Für das Pfannengemüse:

200 g Kartoffeln 200 g Cherrystrauchtomaten 3 Stangen Staudensellerie
10 schwarze Oliven 3 Schalotten 2 Zehen Knoblauch
4 TL Olivenöl 2 EL Sherryessig 2 Zweige Basilikum
Meersalz 1 Prise Zucker Salz
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und mit den Salamischeiben umhüllen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite anbraten, anschließend im Ofen etwa zehn Minuten garen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten abziehen, in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Schalotten darin anschwitzen, alles mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren.

Die Kartoffeln und die Sellerie hinzugeben mit zwei bis drei Esslöffel Wasser zugedeckt fünf Minuten garen. Dann die Tomaten und die Oliven hinzugeben und kurz in der Pfanne schwenken. Das Gemüse schließlich mit dem Meersalz und dem Essig abschmecken.

Die Basilikumblätter vom Stiel zupfen und unterheben. Kabeljau aus dem Ofen nehmen und pfeffern.

Das Kabeljaufilet mit dem Pfannengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Peggy Graff am 29. April 2015