

Pochierter Kabeljau mit Tomaten-Soße und Quinoa

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g Salz

Für die Sauce:

10 Kirschtomaten	1 Schalotte	50 g passierte Tomaten
1 TL Tomatenmark	1 EL eingelegte Kapern	1 Zitrone (Abrieb)
3 Zweige Estragon	100 ml Weißwein	100 g Butter
2 TL Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Quinoa:

100 g Quinoa	250 ml Gemüsefond	1 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

Die Kabeljaufilets abbrausen, trockentupfen, in gleichgroße Stücke portionieren und salzen.

Für die Sauce:

Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Schalotte abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne über mittlerer Hitze erwärmen. Schalotte anschwitzen bis sie glasig ist. Tomatenmark einrühren.

Kirschtomaten hinzugeben. 1-2 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Passierte Tomaten, Butter und Kapern hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Über mittlerer Hitze verrühren bis die Butter geschmolzen ist und alle Zutaten vermengt sind. Kabeljaufilets in die Sauce geben. 7-8 Minuten darin gar ziehen lassen, bis der Fisch zart ist. Zitrone waschen, trockentupfen und abreiben. Fisch mit frischem Zitronenabrieb und Estragon bestreuen.

Für den Quinoa:

Quinoa in ein Sieb geben und abspülen.

In einen Topf zum Gemüsefond geben und erwärmen.

Currypulver, Paprikapulver, Lorbeerblatt und Salz hinzugeben.

Nach 10 Minuten die Hitze reduzieren. Weitere 10 Minuten kochen lassen. Im Topf ziehen lassen und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pauline Rößle am 29. August 2019