

Kabeljau-Filet auf Tomaten-Sugo, gefüllte Auberginen

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300-400 g Kabeljaufilet Olivenöl Salz

Für das Tomatensugo:

700 ml passierte Tomaten 5 Softtomaten 1 EL Tomatenmark
1 kleine rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1-2 Zweige frische Oregano
Agavendicksaft Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Auberginen-Involtini:

1 große Aubergine 1 Knoblauchzehe 100 ml dunkler Balsamicoessig
2 EL getrockneten Oregano Salz Pfeffer

Für die Kartoffel-Füllung:

400 g Kartoffeln 1 Zitrone 80 g Butter
Salz

Für die Tapenade:

1 Zitrone 1 TL Kapern 2-3 EL grüne Oliven
20 g blanchierte Mandeln 1/3 Bund glatte Petersilie 1-2 EL Olivenöl

Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trockentupfen, salzen und anschließend in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl 6 Minuten kräftig braten.

Für das Tomatensugo:

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin anschwitzen. Softtomaten hacken. Softtomaten und Tomatenmark hinzugeben und mitbraten. Passierte Tomaten angießen und alles bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Tomatensugo mit einem Stabmixer pürieren und mit dem frischen Oregano, Salz, Pfeffer und ggf. etwas Agavendicksaft abschmecken.

Für die Auberginen-Involtini:

Aubergine waschen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne zusammen mit dem getrockneten Oregano, etwas Salz und etwas Pfeffer, ohne Fett anschmoren. Nach einiger Zeit eine flachgedrückte Knoblauchzehe hinzugeben. Sobald die Aubergine eine weiche Konsistenz erreicht und Röstaromen gewonnen hat, nach und nach etwas Balsamicoessig hinzugeben und bei niedriger Hitze einkochen. Bis zum Servieren auf geringer Stufe warmhalten.

Für die Kartoffel-Füllung:

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Kartoffeln schälen, achteln und in einem Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Sobald diese gar sind, Wasser abgießen und die Kartoffeln mit Butter, Zitronenabrieb und Zitronensaft zu einem Brei zerstampfen. Evtl. etwas salzen.

Geschmorte Auberginen-Scheiben mit Kartoffelstampf bestreichen und wie eine Roulade aufrollen.

Für die Tapenade:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter von Zweigen zupfen.

Zitrone halbieren und auspressen. Oliven, Kapern, Petersilie, Mandeln, etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl im Mörser zu einer Masse verarbeiten.

Isabelle Gebhardt am 23. Januar 2023