

Kabeljau im Tomaten-Fond

Für 4 Personen

8 Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	400 g Dosentomaten
800 ml Fischfond	2 Lorbeerblätter	1 Sternanis
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Meersalz, Pfeffer
1 Prise Zucker	4 Kabeljaufilets mit Haut a 180 g	100 ml Olivenöl
50 g gelbe Minitomaten	50 g rote Minitomaten	3 Stiele Basilikum
80 g kalte Butter		

Die Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Dann Tomaten in grobe Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen. Tomatenwürfel, Dosentomaten, Fischfond, Knoblauch, Lorbeerblätter, Sternanis, Rosmarin und –Thymianzweig in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und zum Kochen bringen, dann bei milder Hitze ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend den Tomatenfond durch ein Passiertuch passieren und um etwa die Hälfte einkochen lassen. Den Backofen auf 80 Grad (Umluft 70 Grad) vorheizen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Fischfilets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten, dann im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten glasig garen. Die Minitomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Unter den eingekochten Tomatenfond Butter und 80 ml Olivenöl mixen, abschmecken und die abgezogenen Minitomaten und Basilikumstreifen unterheben. In tiefen Tellern den Tomatenfond geben und darauf das Fischfilet setzen.

Karlheinz Hauser Montag, 18. Juli 2011