

Kabeljau mit Zucchini-Tomaten-Soße

Für 2 Personen:

2 Kabeljau-Filets à 150 g	1 Zucchini	150 g Rispen Tomaten
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
1/2 Bund glatte Petersilie	1 kl. Dose Schäl Tomaten	1 El Olivenöl
1 El Tomatenmark	1 Schuss Weißwein	1 Prise Chiliflocken
Salz, Pfeffer		

Die Kabeljau-Filets halbieren, Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden, die Tomaten und den Zucchini vierteln.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

In einer beschichteten Pfanne 1 El Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, den Knoblauch, die Tomatenwürfel hinzugeben und 2 Minuten köcheln.

1 El Tomatenmark, einen Schuss Weißwein, die Schäl Tomaten hinzufügen und die Soße etwas einkochen. Zuletzt kommen die Zucchini viertel in die Pfanne, unterrühren und eine Minute mitköcheln.

Den Tomatengemüse-Mix in eine feuerfeste Form geben, den Fisch hineinlegen, einige Zweige Rosmarin dazugeben und im Ofen 15-18 Minuten garen.

Vor dem Servieren das Gericht mit etwas glatter Petersilie bestreuen.

Dazu passen ein Stück Baguette oder geröstete Rosmarin-Kartoffeln.

NN am 09. März 2019