

Kabeljau auf Tomatenzwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

- 2-3 mittelgroße Zwiebeln
- 600 g Tomaten
- 2 EL + 2 EL Rapsöl
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Gemüsebrühepulver
- 1 EL „rische's Tomätchen“
- 750 g Kabeljau
- Salz und Pfeffer
- 1-2 EL Mehl
- 1 Kräuterbaguette (aus dem Kühlregal)
- 2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
- Tomaten waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze ca. 8 Min. schmoren.
- Zucker drüberstreuen und kurz karamellisieren.
- Gemüsebrühepulver in 250 ml Wasser auflösen, zusammen mit Tomatenmark und Tomaten hinzufügen und ca. 8 Minuten schmoren lassen, anschließend mit „rische's Tomätchen“ würzen und warm halten.
- Backofen vorheizen (E-Herd 200 Grad / Umluft 180 Grad).
- Fisch waschen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von jeder Seite 3-4 Minuten braten.
- In der Zwischenzeit Baguette im heißen Ofen ca. 10 Minuten aufbacken und in Scheiben schneiden.
- Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und zusammen mit Tomaten-Zwiebeln und Baguette servieren.