

Pochierter Kabeljau in Tomatensauce

2 Portionen

ZUTATEN

400 g Kabeljaufilets
10 Kirschtomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
100 ml Weißwein
200 g passierte Tomaten
100 g ungesalzene Butter
1 EL eingelegte Kapern
1 TL Zitronenabrieb
3 Zweige Thymian
Salz
Pfeffer
Zucker



Pochierter Kabeljau in Tomatensauce

Zubereitung

1. Kirschtomaten halbieren, Schalotte und Knoblauch fein hacken. Kabeljaufilet in gleich große Stücke schneiden und salzen.
2. Olivenöl in einer Bratpfanne auf dem **Induktionskochfeld, Stufe 6 erhitzen**. Knoblauch und Schalotte anschwitzen, bis sie glasig sind. Tomatenmark dazugeben und ca. 1 – 2 Min. anbraten oder bis das Tomatenmark anfängt an der Pfanne zu kleben. Mit Weißwein ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Backofen auf **160°C Circo Therm® mit Added Steam Stufe 1** vorheizen. Butter und Kapern zur Tomatensauce hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist und alle Zutaten gut vermischt sind. Halbierte Kirschtomaten und Kabeljaufilets in die Sauce geben und die Pfanne für 12 Min. im Ofen garen lassen. Kabeljau aus dem Ofen nehmen und mit frischer Zitronenschale und Thymian servieren.

Guten Appetit!