



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Kabeljau mit Tomaten-Aioli, Petersiliengemüse und gebratenen Tomaten

Zutaten für 4 Portionen:

Aioli

1 Eigelb

1 TL Tomatenmark

0,1 g Safran, gemahlen (1 handelsübliches Döschen)

1 TL Weißweinessig

Salz

150–200 ml Rapsöl, kaltgepresst

Cayennepfeffer (wahlweise ein Spritzer

Tabasco)

Fisch

600–700 g Kabeljaufilet (ohne Gräten),
in 4 Portionsstücken

2–3 EL Weißwein

ca. 100 ml Rapsöl

Gemüse

2 Bund Blattpetersilie

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1–2 Oxshenherz- oder Fleischtomaten

6–8 EL Mehl (Type 405)

7 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

Und so geht's:

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Aioli: Eigelb mit Tomatenmark, Safran, Essig und 1 Prise Salz mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß pürieren. Kaltgepresstes Rapsöl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl untermixen. Mit Salz und ein wenig Cayennepfeffer würzen und kalt stellen.

Fisch: Fischfilets mit Salz würzen und in eine Auflaufform legen. Mit Weißwein besprenkeln und 4–5 EL Rapsöl darüber verteilen. Den Fisch im heißen Backofen 12–15 Min. garen.

Gemüse: Petersilie waschen, gründlich trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Tomaten in dicke Scheiben schneiden und im Mehl wenden. 3 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.



INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Petersilienblätter hineingeben und zusammenfallen lassen. 1 Min. unter Rühren schmoren, mit Salz würzen, dann warm stellen. In einer weiteren Pfanne 4 EL Rapsöl erhitzen, die bemehlten Tomatenscheiben hineingeben und 2–3 Min. anbraten.

Tomatenscheiben mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden, noch 1 Min. braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Tomatenscheiben und das Petersiliengemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Fisch aus dem Ofen auflegen und etwas Aioli darauf geben. Sofort servieren.

TIPP: Für die Zubereitung der Aioli sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben, da die Sauce sonst gerinnen könnte.

Copyright: UFOP