Kabeljau in Tomaten-Salzzitronen-Sugo

„Merluzzo“ in Tomaten-Salzzitronen-Sugo – so delikat war Kabeljau noch nie

Leicht | 4 Portionen | 75 min.



So hast du Kabeljau bestimmt noch nicht gekostet: Perfekt gezogen in einem Sud aus Tomaten, sizilianischen Salzzitronen und gemörserten Fenchelsamen. Und erst der Safran … Molto delicato!

Der Kabeljau – auf Italienisch *merluzzo* – hat seine Heimat im Nordatlantik. Er ist 60 cm groß und wiegt um die 2,5 Kilo. Sein zartes Fleisch mit einer dezenten Salznote und einem geringen Fettgehalt eignen sich hervorragend zu einem Sugo oder als Saltimbocca-Variation.

Zutaten

600 g Kabeljaufilet (ohne Haut und Gräten)

300 ml Fischfond

20 schwarze Oliven (entsteint)

2 Packungen ORO di Parma Sugo Tradizionale

1 Salzzitrone

2 TL Fenchelsaat

1 Döschen Safranfäden

½ TL Piment d'Espelette (ersatzweise rosenscharfes Paprikapulver)

1 großer Bund Koriandergrün

4 EL Olivenöl „extra vergine"

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Schritt 1: Die Vorbereitung

Bereite zuerst die Sauce vor. Zerdrücke dafür Fenchelsaat in einem Mörser ganz leicht und röste sie bei mittlerer Hitze in Olivenöl an. ORO di Parma Sugo Tradizionale, Salzzitrone und Oliven hinzufügen. Schmecke die Sauce dann mit Salz und Pfeffer ab und lass sie ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Anschließend gibst du den Fischfond hinzu und würzt mit Safran und Piment d'Espelette. Danach für weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Schritt 2: Der Fisch

Jetzt ist der Kabeljau dran: Würze den Fisch mit Salz und Pfeffer und zerschneide ihn in 4 Stücke. Diese Kabeljaustücke werden dann im fertigen Sugo bei mittlerer Hitze für ca. 4 bis 5 Minuten gegart.

Schritt 3: Das Finale

Richte dein Salzzitronen-Sugo mit Kabeljau an, dekoriere mit frischem Koriander und lass es dir schmecken. Semplicemente delizioso!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte