



KABELJAUFILLET IN TOMATEN-KAPERN-SAUCE (QSB)



QimiQ AVANTAGES

- Einfache und schnelle Zubereitung
- Sämige Konsistenz im Handumdrehen



15



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

800 g Kabeljaufilets_ Filet de cabillaud

Jus d'un citron

Kräutersalz

1 cs Huile d'olive, zum Anbraten

FÜR DIE SAUCE

3 cs Concentré de tomates

200 ml Bouillon de légumes

20 g Câpres, finement hachées

1 Gousse(s) d'ail, finement hachées

Oregano

Basilic

Sel et poivre

Jus d'un citron, selon le goût

500 g Tomate(s), pelée

250 g , réfrigéré

PRÉPARATION

1. Kabeljaufilets mit Zitronensaft und Kräutersalz würzen und ziehen lassen.
2. Für die Sauce Tomatenmark ohne Fett kurz anrösten. Suppe aufgießen. Kapern, Knoblauch, Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer und Zitronensaft dazugeben und 5 Minuten kochen. QimiQ Saucenbasis dazugeben und bis zur gewünschten Sämigkeit weiterköcheln lassen.
3. Tomatenwürfel dazugeben und nochmals kurz aufkochen.
4. Kabeljaufilets gut abtupfen und in Öl beidseits kurz braten.