KABELJAUFILET IN TOMATEN-KAPERN-SAUCE (QSB)

QimiQ VORTEILE

- Einfache und schnelle Zubereitung
- Sämige Konsistenz im Handumdrehen

15

leicht

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g	Kabeljaufilets
	Zitronensaft
	Kräutersalz
1 EL	Olivenöl, zum Anbraten

FÜR DIE SAUCE

3 EL	Tomatenmark
200 ml	Klare Gemüsesuppe
20 g	Kapern, fein gehackt
1	Knoblauchzehe(n), fein gehackt
	Oregano
	Basilikum
	Salz und Pfeffer
	Zitronensaft, nach Geschmack
500 g	Tomate(n), geschält
250 g	QimiQ Sahne-Basis, gekühlt

ZUBEREITUNG

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.