



# 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.