



KABELJAUFILLET IN TOMATEN-KAPERN-SAUCE (QSB)



QimiQ VANTAGGI

- Einfache und schnelle Zubereitung
- Sämige Konsistenz im Handumdrehen



15



semplicement

INGREDIENTI PER 4

800 g Filetto di merluzzo

Succo di limone

Sale alle erbe

1 Olio d'oliva,

FÜR DIE SAUCE

3 Concentrato di pomodori

200 Brodo di verdura

20 g Capperi,

1 Dente d'aglio,

Origano

Basilico

Sale i pepe

Succo di limone,

500 g Pomodoro (Pomodori),

250 g QimiQ Sauce Base,

PREPARAZIONE

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.