

Stockfisch in Tomatensauce auf römische Art



Vorbereitungszeit: 85 min

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Erdnussöl: zum Frittieren
- Kartoffeln: 3
- Knoblauchzehe: 1
- Mehl: nach Belieben
- Pfeffer:
- Pinienkerne: 2 Esslöffel
- Salz:
- Sultaninen: 2 Esslöffel
- Weißwein: ½ Glas
- Weißweinessig: nach Belieben
- entsalzter Stockfisch: 800 g
- gelbe Zwiebel: 1
- natives Olivenöl extra:

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 600 g



Vorbereitung

Die Sultaninen in heißem Wasser einweichen Den Stockfisch häuten, dazu die Haut mit den Fingern vom Schwanz ausgehend anheben und in Richtung Kopf ziehen. Eventuelle Gräten mit einer entsprechenden Zange entfernen. Den Stockfisch in Stücke zu jeweils 100 g schneiden, auf beiden Seiten einmehlen und in Erdnussöl bei 170 °C goldbraun frittieren. Mit einer gelochten Schöpfkelle herausnehmen und auf Küchenpapier trocknen.

Die Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und zusammen mit ein paar Esslöffel Weißweinessig 10 Minuten blanchieren. Abgießen und zur Seite stellen.

In einem Topf die Knoblauchzehe mit 2-3 Esslöffeln Öl anbraten. Die fein geschnittene Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten. Wenn nötig, etwas heißes Wasser dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und verdunsten lassen. Die Kartoffeln, die gut ausgedrückten Sultaninen und die Pinienkerne hinzufügen. Auch das Tomatenfruchtfleisch in Stücken dazugeben, gut umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Kochen bringen, den Stockfisch hinzugeben und die Hitze reduzieren. Ca. 30-40 Minuten garen. Umrühren, ohne die Stockfischfilets zu berühren und bei Bedarf heißes Wasser dazu leeren. Wenn die Kartoffeln weich sind, ist das Gericht fertig.