

TAPAS – KABELJAU MIT TOMATE UND BÜFFELMOZZARELLA

TAPAS – KABELJAU MIT TOMATE UND BÜFFELMOZZARELLA

Ich nutze für meine Tapas-Experimente ja super gerne Fisch. Neben Schwertfisch und Steinbeißer gab es da schon noch die eine oder andere leckere Variante und diesmal habe ich mich an der Fischtheke für ein Stück Kabeljau entschieden. Das Ganze in einer frischen Kombination mit kleinen Tomaten und kurz mit etwas Büffelmozzarella überbacken. Super lecker und wirklich schnell gemacht!



Zutaten:

150g Kabeljau

5-6 Cocktailtomaten

120g Büffelmozzarella

1/2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 Spritzer Zitronensaft (1/4 Zitrone)

Zubereitung:

Dieses Tapasrezept sollte, wenn man viele verschiedene Tapas zubereitet, eher am Ende gemacht werden um zu verhindern, dass der Fisch zu sehr zerfällt.

Ich schneide die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel und schwitze beides zusammen in etwas Olivenöl an. Den Fisch in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden, die Tomaten vierteln. Sobald die Zwiebeln glasig werden kommen die Tomaten in die Pfanne. Die Hitze reduzieren (hier Stufe 5 von 9) und den Kabeljau dazu geben. 2 Minuten in der Pfanne lassen und nicht zu oft wenden, der Kabeljau wartet nur auf seine Chance zu zerfallen. Mit Pfeffer und Salz würzen und einen Spritzer Zitronensaft darüber träufeln.



Alles zusammen vorsichtig in ein Schälchen geben das ofenfest ist und in dem diese leckeren Tapas

serviert werden sollen. Den Mozzarella in kleine Stücken zerpfücken und zum Fisch in das Schälchen setzen. Für ca. 5-7 Minuten bei 150°C (zu den anderen Tapasgerichten) in den Ofen stellen. Dann sollte der Mozzarella schön zerlaufen sein.

Mit etwas Basilikum dekorieren und unbedingt etwas Brot dazu anbieten, durch die Tomaten entsteht eine leckere Sauce zum dippen.

Fertig!

