

„_Kabeljau mit Plaki



Original griechisches Rezept

Zutaten:

- 300 ml natives Olivenöl extra
- 2 Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 3 große, aromatische Fleischtomaten grob geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
- 1 TL Zucker
- 1 TL frischer Dill, geschnitten
- 1 TL frische Minze, geschnitten
- 1 TL frisches Selleriegrün, geschnitten
- 1 EL frische Blattpetersilie, geschnitten
- 4 Kabeljaufilets à 180 g
- Saft von 1 Zitrone, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für die Soße Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Tomaten, Knoblauch, Zucker, Dill, Minze, Selleriegrün und Petersilie zugeben und 300 ml Wasser angießen.

Abschmecken und ca. 25 Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf ein Drittel reduziert ist. Die Fischfilets in der Pfanne mit den Zwiebeln und den Tomaten ca. 10 bis 12 Min. auf kleiner Flamme garen. Die Pfanne vom Feuer nehmen und den Zitronensaft zugeben.

Anrichten:

Den Fisch auf einer Platte anrichten und mit der Soße begießen, zum Schluss mit frischen Kräutern garnieren.

Mein Tipp:

Sie können natürlich auch andere Fischarten für das Gericht verwenden. Servieren Sie zum Fisch kretische Kartoffeln.