



Kabeljau in Tomaten-Feigen-Sauce



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|-------|
| Kabeljau, tiefgefroren | 600 g |
| Feigen | 5 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Sonnenblumenöl | 2 EL |
| Zucker | 1 EL |
| Tomaten, gehackt | 400 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Chili, gemahlen | |
| Petersilie, frisch | 20 g |

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Feigen waschen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Feigen mit Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Mit Zucker bestreuen, vermengen und mit Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und ca. 10 Min. köcheln.
3. Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten-Feigen-Sauce in eine Auflaufform gießen, Kabeljau daraufsetzen und im Ofen ca. 15–20 Min. garen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Kabeljau in Tomaten-Feigensauce mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Stockbrot](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 235 kcal

Kohlenhydrate 19 g

Eiweiß 28 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 5 g
