



Kabeljau in Tomaten-Feigen-Sauce



 Dauer
35 min.

 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

Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Feigen waschen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken.

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.

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.

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 [recipeLink=145751].

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	251 kcal		
Kohlenhydrate	19 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	28 g	Fette	7 g