

Kabeljau milanese auf geschmorten Tomaten

Zutaten (für 4 Personen):

- 500-600 g Kabeljau
- 400 g frische, bunt gemischte Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 6-8 frische Zehen Knoblauch
- 2 EL Butterschmalz
- Honig
- 1 Chilischote
- 1 große Knolle Topinambur
- 2 Bund Basilikum
- 2 Eier
- etwas Dinkelmehl
- ca. 40 g Parmesankäse oder gereifter Gouda
- Harissa
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch schälen, in grobe Würfel schneiden und in einer tiefen Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und grob vierteln. Chili halbieren, Kerne entfernen, fein würfeln und zu den glasigen Zwiebeln geben. Mit etwas Salz und 1 Prise Harissa würzen. 4 EL Olivenöl dazugeben und alles schön schmoren lassen.

Den Fisch säubern und rundherum leicht salzen und pfeffern. Für die Panade die Eier mit 1 Prise Salz in einer flachen Schale verrühren und den fein geriebenen Käse dazugeben. Butterschmalz in einer Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Etwas Mehl auf einen Teller geben, den gewürzten Fisch darin von beiden Seiten mehlieren, anschließend in der Ei-Käse-Masse wenden und in das heiße Fett geben. Die Temperatur reduzieren und den Fisch vorsichtig wenden, sobald die Panade eine goldgelbe Farbe bekommen hat. Dann bei niedriger Hitze langsam garen lassen.

In der Zwischenzeit die Topinambur säubern. Wenn sie nicht in Bio-Qualität vorhanden ist, am besten schälen. In dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Topinambur-Scheiben darin ausbacken, bis sie leicht Farbe haben. Die Chips auf Küchenkrepp legen, mit etwas Salz würzen und beiseitestellen. Erst wenn sie auskühlen, werden sie knusprig.

Die Basilikum-Blätter von den Stielen in eine Schale zupfen und mit 1 Spritzer frischen Zitronensaft, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer aus der Mühle, ½ TL Honig und 2 EL Olivenöl vermischen.

Anrichten:

Die geschmorten Tomaten auf die Mitte der Teller geben, den Kabeljau darauf legen. Eine kleine Handvoll Basilikum-Salat auf dem Fisch drapieren und mit den Topinambur-Chips toppen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 14.10.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen