

Fruchtiges für heiße Tage!

Kabeljau mit fruchtiger Honigkruste mit gebratenen Zucchini und Mandelreis

Für 2 Personen

Kabeljau und Honigkruste

- 2 Kabeljaufilets à 180 g
- 2 Schalotten, fein geschnitten
- 3 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1/2 Chilischote, fein geschnitten
- 2 EL Honig
- 2 TL Limettensaft
- 2 Fleischtomaten
- 2 frische Thymianzweige
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Butter zum Einfetten

In die Fleischtomaten an der unteren Seite ein kleines Kreuz einritzen. Kurz in kochendes Wasser legen. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und mit dem Messer die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Öl in Pfanne erhitzen. Schalotten glasig anbraten, Knoblauch, Chili, Thymian und, Honig dazugeben. Kurz aufkochen lassen. Limettensaft zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenwürfel zugeben und kurz erhitzen

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Kabeljaufilets in eine eingefettete Auflaufform legen. Honigsauce gleichmäßig darauf streichen und in den Ofen schieben.

Die Backzeit ist, abhängig von der Dicke der Filets, ca. 8 Minuten.

Dazu passen gegrillte oder gebackene Zuchinischeiben und Mandelreis.