






## Mediterrane Kabeljau-Bäckchen

 Leicht  20 min  2 Personen

### Zutaten

- 8 Kabeljau-Bäckchen
- 2 Tomaten, vollreif
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Taggiasca oder schwarze Oliven
- 1 EL Panko (asiatisches Paniermehl)
- Olivenöl
- Mehl zum Bestäuben
- Salz
- Pfeffer

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen und schälen. Kerne entfernen und Tomaten in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln, Oliven halbieren.

#### Schritt 02

Panko in etwas Olivenöl anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

#### Schritt 03

Die Kabeljau-Bäckchen waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und kurz in Mehl wenden. Erneut etwas Öl in die Pfanne geben, die Bäckchen in das heiße Öl legen und die Pfanne dabei die ganze Zeit bewegen, so dass die Bäckchen keine Gelegenheit haben, anzukleben. Bäckchen nach etwa 2 Minuten wenden und auf der anderen Seite für eine weitere Minute braten. Nun Tomaten, Oliven und Schalotten dazugeben und alles etwas durchmischen (sautieren). Kabeljau-Bäckchen vom Herd nehmen und 2-3 Minuten ziehen lassen. Kabeljau auf Teller servieren und mit den gerösteten Panko-Bröseln bestreuen.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür