


 Hauptspeise



Skrei Kabeljaufilet in Tomatensauce pochiert

auf Ravioli

 20 min Zubereitungszeit

 35 min Kochzeit

 581 kcal pro Portion

 Leicht

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

400 g Skrei Kabeljau-Rückenfilet

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

50 g Oliven

12 Cherrytomaten

1 Bund Basilikum

Olivenöl zum Braten

1 El Kapern

1 El Tomatenmark

100 ml Weißwein

100 g passierte Tomaten

50 g Butter

250 g Ravioli

50 g Parmesan, gehobelt

Zubereitung

- 1 Schalotte und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Oliven halbieren. Cherrytomaten abwaschen und halbieren. Basilikum feinhacken.
- 2 In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch leicht anschwitzen. Oliven und Kapern hinzugeben. Tomatenmark einrühren. Mit Weißwein ablöschen. Passierte Tomaten und Basilikum hinzugeben. Aufkochen lassen und Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Cherrytomaten einrühren. Kabeljau abwaschen, trockentupfen und in 6 gleich große Stücke schneiden. Kabeljau in die Sauce geben und abgedeckt auf kleinster Flamme 7 – 8 Min. ziehen lassen.
- 4 Ravioli in ausreichend kochendem Salzwasser ca. 10 Min. leicht köcheln. Anschließend abschütten.
- 5 Ravioli auf Tellern anrichten. Kabeljau und Sauce auf den Ravioli verteilen. Parmesan darüber streuen.

Salz, Pfeffer zum Würzen

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	727kJ /95kcal	4.434kJ /581kcal
Fett	5g	29g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	14g
Kohlenhydrate	4g	27g
davon Zucker	2g	10g
Eiweiß	7g	43g
Salz	1g	3g