



Merluzzo fuscaldese con linguine al limone

Kabeljaufilet mit Oliven und gefüllten Tomaten – ein Rezept aus der kalabrischen Regionalküche

2 Personen

ZUTATEN:

MERLUZZO :

- 2 Stück Kabeljaufilet (à 180 g)
- 50 g grüne Oliven in Öl
(z.B. Olive Nocellara dell'Etna)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL mild-fruchtiges Olivenöl
extra vergine
- 1 EL Zitronensaft
(frisch gepresst)
- 1 EL Capperi al Sale (Kapern in
Salz), gehäuft
- ½ Bund Petersilie (gehackt)
- 3 Stängel Oregano
(frisch, gehackt)
- Fleur de sel
- Peperoncino di Calabria
(ersatzweise Chili)
- Zitronenachtel

PASTA :

- 200 g Linguine al limone
(aus dem italienischen
Spezialitätenladen)
- Meersalz
- 1 EL Olivenöl extra vergine
- 1 TL Zitronenzesten

GARNITUR :

- z.B. kleine Grill-Tomaten
am Stiel, schwarze Oliven,
Petersilienblättchen,
Zitronenschnitze

1 Die Kapern eine ½ Stunde in kaltem Wasser wässern und damit entsalzen. Wasser mehrmals wechseln. Dann abtropfen lassen. – Die Oliven und die Petersilie großzügig hacken. Die Knoblauchzehe in sehr feine Scheibchen scheiden.

2 In einer möglichst beschichteten Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen und den Knoblauch 5 Minuten dünsten. Dann die gehackten Oliven und die Kapern zufügen und bei geringer Hitze alles 10 Minuten garen. die beiden Filets zu der Olivenöl-Mischung geben und auf jeder Seite den Fisch etwa 5 Minuten behutsam confieren, aber nicht braten. Der Fisch sollte noch sehr saftig sein. – 5 Minuten vor Garende die Petersilie und den Zitronensaft zugeben. Fisch mit etwas Peperoncino di Calabria bestreuen. Kalabrier mögen etwas Schärfe!

3 Parallel dazu die Linguine al Limone in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Durch ein Sieb abgießen und etwas Kochwasser zurückbehalten

Dieses Rezept ist ein Service von www.feine-kueche.jimdo.com