

Fischrezepte

Bacalhau A Gomes De Sa - Stockfisch - Kabeljau

Anzahl: 4 Portionen - Stichworte: Diabetes, Fisch, Olive, Portugal, Stockfisch

110 g Stockfisch Oder	20 g Käse, gerieben
-Kabeljau	20 g Butter
960 g Pellkartoffeln	1 Ei
4 Olivenöl	-hartgekocht
2 Gemüsezwiebeln	1/2 Petersilie
1 Knoblauchzehe	Essig
Salz	Pfeffer
100 g Schwarze Oliven	

Wird Stockfisch (getrockneter Kabeljau) verwendet, wird dieser am Vortag unter kaltem Wasser gewaschen, in Stücke gebrochen und in kaltes Wasser gelegt. 24 Stunden wässern, dabei das Wasser mehrmals erneuern.

Am nächsten Tag den Fisch aufrollen (mit der Haut nach außen), mit Schnur zusammenbinden und in frischem Wasser zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze den Fisch ca. 15 Min. garziehen lassen.

Bei Verwendung von frischem Kabeljau Wasser zum Kochen bringen, Fisch im Ganzen und unaufgerollt darin garziehen.

Auf ein Sieb geben, abtropfen lassen; gegebenenfalls Schnur, Haut und Gräten entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und in Ringe geschnittene Zwiebeln darin glasig werden lassen. Knoblauch schälen, mit Salz zerdrücken und zu den Zwiebeln geben.

Pellkartoffeln garen, pellen und in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl bestreichen, alle Zutaten abwechselnd einschichten. Oliven in Ringe schneiden und über den Auflauf verteilen. Mit geriebenem Käse und Butterflöckchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C goldgelb backen. Vor dem Servieren mit Eischeiben und reichlich frisch gehackter Petersilie garnieren.

Zum Essen gehören einige Spritzer Essig und frisch gemahlener Pfeffer.