KIKKOMAN

Kabeljau in Puttanesca-Sauce

Gesamtzeit **50 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für die Sauce:

180 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
10 g	Knoblauch, fein gehackt
60 ml	Olivenöl
30 g	Kapern
5 g	Sardellenfilets
100 g	schwarze Oliven
800 g	passierte Tomaten
100 ml	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
20 g	brauner Zucker

Für den Couscous:

250 ml	Gemüsebouillon
250 g	Couscous
350 g	Salatgurke, gewürfelt
150 ml	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
200 ml	Olivenöl
20 g	Petersilie, gehackt

Für den Fisch:

1.6 kg	Kabeljau
2 EL	Mehl
100 ml	Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten. Kapern, Sardellen, Oliven, passierte Tomaten, Kikkoman Ponzu Zitrone und Zucker dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen.

Schritt 2

Gemüsebouillon aufkochen, über den Couscous geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Schritt 3

Gurke, Kikkoman Ponzu Zitrone und Olivenöl zum Couscous geben.

Schritt 4

Kabeljau in Stücke à 160 Gramm zerteilen, mehlieren und in einer heissen Pfanne mit Pflanzenöl goldbraun braten.

Schritt 5

Couscous-Salat auf Teller verteilen, die Sauce davor geben und den Fisch daraufsetzen. Mit Petersilie garniert servieren.