



Kabeljau in Tomaten-Feigen-Sauce



Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Feigen	5 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Sonnenblumenöl	2 EL
Zucker	1 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Feigen waschen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Feigen mit Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Mit Zucker bestreuen, vermengen und mit Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und ca. 10 Min. köcheln.
3. Kabeljau waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten-Feigen-Sauce in eine Auflaufform gießen, Kabeljau daraufsetzen und im Ofen ca. 15–20 Min. garen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Kabeljau in Tomaten-Feigensauce mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Stockbrot](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	235 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	5 g