



**Hajo kocht**

exklusiv fürs jUHU



## Kabeljaufilet in Mozzarella-Basilikumhülle mit Tomatensoße und Olivennudeln

### Zutaten für 5 Personen:

- 5 St. Kabeljaufilet à ca. 180 g
- 200 g geriebener Mozzarella (gibt es fertig zu kaufen)
- ca. 30 Blätter Basilikum, fein geschnitten
- ca. 50 g Mondamin (Maisstärke)
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten
  
- 1 Dose (800 g) Schältomaten
- 3 gehäufte El. gehackte Zwiebeln
- 1 mittlere Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Zucker, Pfeffer, getrockneter Oregano
  
- 500 g Bandnudeln
- 50 St. getrocknete Oliven
- 1 El. gehackte Petersilie

### Zubereitung

Aus Eiern, Mondamin und Mozzarella die Hülle für den Fisch mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und quellen lassen. Kurz vor der Verwendung aufrühren und den feingeschnittenen Basilikum zugeben. Es kann auch Mehl verwendet werden, dies ergibt eine sämiger Konsistenz. Nur mit Mondamin ist der Fisch auch bei Glutenunverträglichkeit genießbar. Die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten. Die Schältomaten zugeben; mit etwas Salz, Zucker, Pfeffer, Oregano und dem Lorbeerblatt abschmecken. Köcheln lassen. Das Lorbeerblatt herausnehmen, dann die Soße mixen. Nochmals nachschmecken, fertig. Die getrockneten Oliven entkernen und kleinschneiden, mit der gehackten Petersilie mischen. Wenn die Nudeln

fertig sind, die Oliven unter die Nudeln mischen.

In einem großzügigen Topf Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Das Wasser salzen, so dass man wirklich etwas vom Salz schmeckt. Die Nudeln hineingeben und bis diese fertig sind, den Fisch zubereiten.

In einer weiten Pfanne etwas, nicht zu sparsam, Pflanzenöl (Sonnenblumen- oder Rapsöl) erhitzen. Die Kabeljaufilets trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und durch die Mozzarella-Basilikumhülle ziehen. Vorsichtig in die Pfanne legen, die übrige Masse auf den Filets verteilen und von beiden Seiten hellbraun anbraten. Noch etwas ziehen lassen. Im Idealfall ist der Fisch mit den Nudeln fertig.

Auf den Olivennudeln den Kabeljau anrichten und etwas Tomatensoße drumherum angießen. Noch etwas Basilikum als Deko. Gut passt dazu etwas frischer Blattsalat.

Guten Appetit  
wünscht  
Hajo Haug

