

Gedünsteter Kabeljau auf Tomaten

Zutaten 1 Personen

180 g Kabeljaufilet(s), frisch oder auch TK

1 große Fleischtomate(n), sehr reif

einige Stiele Thymian

etwas Rosmarin

n. B. Kräuter

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 15 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Tomate schälen und in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben in eine kleine Pfanne legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann einen Teil der Kräuter fein hacken und darüber streuen. Das frische oder angetaute Kabeljaufilet auf die Tomaten und Kräuter legen. Einen Hauch Salz darüber geben und die restlichen Kräuter darüber streuen. Deckel auflegen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Kabeljau gar ist. Die Tomaten sind danach recht zerfallen, aber trotzdem schmackhaft.