



**Bacalao
a la vizcaína**

Bacalao a la vizcaína

Zutaten (für 4 Personen)

4 Stücke Stockfisch à 250 g . 2 Lorbeerblätter . 1 Sternanis . 1 Gemüsezwiebel . 800 g Zwiebel(n), rot .
6 Zehen Knoblauch . 6 Paprikaschote(n), rot . 1 TL Pimentón de la Vera . 50 ml Olivenöl . Salz und Pfeffer

Für dieses Gericht sollten schöne Mittelstücke vom Stockfisch verwendet werden. Schwanz- und Bauchstücke eignen sich nicht.

Den Stockfisch für zwei Tage in kaltem Wasser einlegen. Das Wasser muss mehrfach gewechselt werden. Für die Zubereitung mit zwei Lorbeerblättern, einer geschälten und halbierten Gemüsezwiebel und einem Anisstern zehn Minuten in leicht siedendem Wasser pochieren. Herausnehmen und abkühlen lassen, dann die Gräten und möglichst viel von der Haut entfernen. Es sollte reines Filet übrig bleiben.

Die Paprikaschoten halbieren, den Strunk und die weißen Kerne entfernen. Dann dreimal in kochendem Wasser blanchieren, die Haut abziehen und in Stücke schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. In etwas Olivenöl eine Viertelstunde langsam weich kochen. Dann die Paprikastücke und einige Minuten später den Pimentón, je nach Geschmack kann milder oder scharfer verwendet werden, zugeben. Mit etwas Wasser mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Stockfischstücke in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten in Olivenöl golden anbraten. Zum Servieren den Fisch mit der heißen Zwiebel-/Paprikasauce übergießen.

¡Que aproveche!

wünschen Ihre
PROFIL-Experten

