



Baccalà alla livornese

Der Stockfisch ist in allen Regionen Italiens beliebt. Das klassische Rezept aus der Toscana kombiniert den eingesalzenen Fisch mit einer kräftigen Tomatensauce mit viel Zwiebel, etwas Knoblauch und Oliven. Die Sauce wird im voraus ziemlich lange gekocht um das Aroma der Tomaten gut zur Geltung zu bringen. Dabei darf sie aber nur leicht salzig sein, denn der Baccalà bringt ordentlich Salz mit. Der Fisch wird bemehlt und separat angebraten und erst zum Schluss in der Sauce mitgeschmort.

Baccalà muss lange gewässert werden, damit das Salz ausgelöst wird und das Fleisch weich wird. So 2-3 Tage kann das schon dauern, dabei muss das Wasser immer wieder gewechselt werden. Im Italienerladen findet zuweilen auch tiefgefrorenen Baccalà, der bereits gewässert ist. Aber auch bei diesem schadet es nichts, wenn er nochmals einen halben Tag gewässert wird.

Zutaten (1 Portion)

350g	Baccalà tiefgefroren
150g	Tomaten (Piccadilly)
1dl	Passata di Pomodoro
2dl	milde Hühnerbouillon
1	mittlere Zwiebel
1	Knoblauchzehe
10	schwarze Oliven
3-4	Blätter frischer Basilikum
	Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

Baccalà über Nacht im Kühlschrank auftauen. Danach 6 Stunden in kaltem Wasser einlegen.

Zwiebel halbieren und längs zur Faser in schmale Streifen schneiden. Tomaten längs vierteln, von den Kernen befreien (so ungefähr) und zu gut 1cm grossen Würfeln schneiden. Knoblauch grob hacken. 5 Oliven entsteinen und in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel in Olivenöl andünsten bis sie eine leicht braune Farbe annehmen. Tomaten, Passata, Olivenstücke und Knoblauch zugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Bouillon dazugießen und zugedeckt gut eine Stunde köcheln lassen. Dabei nach Bedarf etwas Wasser nachgiessen. Die Sauce sollte zum Schluss leicht flüssig sein.

Baccalà mit einem scharfen Messer enthäuten. Falls vorhanden, den Mittelgrat herausschneiden, die Filets separieren und zu groben Stücken schneiden. Fischwürfel ringsum mit Mehl bestäuben und in Olivenöl beidseitig anbraten. In die Tomatensauce legen und ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Baccalà auf der Tomatensauce anrichten, Basilikum in Streifen schneiden und darüber streuen. Mit den restlichen Oliven garnieren.







