



DNF *kulinarisch*

Informationen der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e.V.

Bacalao

Vielleicht habt ihr Gelegenheit, von eurer Norwegenreise Klippfisch mitzubringen, dann findet ihr hier ein leckeres, einfaches Bacalao-Rezept für 4 Personen.

Originalrezept: [Bacalao i form](#)
[Film](#) zum Rezept



Foto: Auszug aus dem Film

Den Klippfisch gut wässern, dabei auf die eventuell auf der Packung angegebene Wässerungszeit achten, die zwischen ein und drei Tagen variieren kann.

Husk å vanne ut klippfisken i god tid. Sjekk når du kjøper fisken hvor lenge den skal ligge vann før du kan bruke den i bacalaoen. Det kan gjerne variere mellom en og tre dager.

Ingredienser

- 500 g klippfisk av torsk
- 500 g poteter
- 2 store løk
- 1 chili
- 3 fedd hvitløk
- 1 boks grovhakka tomater
- 2 dl olivenolje
- 1 rød paprika
- 4 plommetomater
- 3 ss stenfrie svarte oliven
- salt og pepper

Zutaten

500	g	Klippfisch vom Dorsch
500	g	Kartoffeln
2		große Zwiebeln
1		Chili
3		Knoblauchzehen
1		Dose grobgehackte Tomaten
2	dl	Olivenöl
1		rote Paprika
4		(Pflaumen)tomaten
3	EL	entsteinte schwarze Oliven
		Salz und Pfeffer

Zubereitung

Tomatensosse:

Die Zwiebel in Scheiben schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden und die Kerne heraus schaben. Chilli und Knoblauch kleinschneiden. Zwiebeln, Chili, Knoblauch und die Tomaten aus der Dose im Olivenöl anbraten und für 10 bis 15 Minuten köchel lassen. Danach die Paprika und Oliven dazu geben.

Impressum: Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft e.V. Postfach 100816, 45008 Essen

Email: info(at)dnfev.de

Internet: www.dnfev.de / www.norwegenportal.de

Redaktion: Uta Kempf



DNF *kulinarisch*

Informationen der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft e.V.

Bacalao in der Form

Den gewässerten Fisch von Haut und Gräten säubern und in passende große Portionsstücke schneiden. (siehe Film) Die Kartoffeln und Tomaten in Scheiben schneiden. Klippfisch, Kartoffeln und Tomaten abwechselnd in eine feuerfeste Form schichten. Tomatensoße darüber verteilen.

Den Fisch im Backofen auf der untersten Schiene bei 180 Grad für 35 bis 40 Minuten backen. Das Gericht vor dem Servieren noch 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

Slik gjør du

Tomatsaus

Skjær løken i skiver. Del chilien på langs og skrap ut frøene. Hakk chili og hvitløk. Bland løk, chili, hvitløk, tomater fra boks sammen med olivenolje i en gryte. La det koke i 10-15 minutter. Ha i paprika og oliven.

Bacalao i form

Rens fisken for skinn og ben. Skjær den i passe store porsjonsstykker. Skjær poteter og tomater i skiver. Legg klippfisk, poteter og tomater lagvis i en ildfast form. Øs over tomatsausen.

Bakes nederst i stekeovn på 180 °C i 35-40 minutter. La formen stå og hvile i 10-15 minutter før du serverer.

Impressum: Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft e.V. Postfach 100816, 45008 Essen

Email: info(at)dnfev.de

Internet: www.dnfev.de / www.norwegenportal.de

Redaktion: Uta Kempf