

Rezept

# Fisch-Tomaten-Curry

Ein Rezept von Fisch-Tomaten-Curry, am 29.03.2023

## Zutaten

<b>500 g</b> Tomaten	<b>2</b> Zwiebeln
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 1 cm)
<b>700 g</b> Fischfilet (Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch)	<b>4 EL</b> Öl
<b>1 Stück</b> Zimtstange	<b>2 TL</b> gemahlener Koriander
<b>1 TL</b> Kurkuma	<b>1 TL</b> Cayennepfeffer
Salz	Korianderblättchen zum Garnieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

## Zubereitung

1. Stielansätze der Tomaten entfernen, die Tomaten kurz überbrühen, häuten und achteln. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gewürze darin unter Rühren 1 Min. braten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz andünsten. Die Tomaten und 150 ml Wasser hinzufügen, offen bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen.
3. Den Fisch in die Sauce legen, zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. Vorsichtig umrühren und mit Koriander bestreut servieren.