

Rezept

Fisch in Paprikasauce

Ein Rezept von Fisch in Paprikasauce, am 20.04.2024

Zutaten

2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Zimtpulver	4 EL Tomatenmark
4 EL Olivenöl	800 g festes Fischfilet (z. B. Steinbeißer oder Seelachs)
Salz	4 EL Mehl
1-2 TL Zucker	1 TL Zitronensaft
2 EL Walnusskerne	2 EL Mandeln
½ Bund Koriandergrün	½ Bio-Zitrone
1 gehäufter EL heller Sesam	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 21 g F, 38 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Paprikas und Chili waschen, halbieren, Stielansatz, Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften in grobe Würfel schneiden, Chili grob hacken. Knoblauch schälen, grob hacken. Paprikawürfel, Chili, Knoblauch, Gewürze, Tomatenmark und 2 EL Öl mit 200 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab (oder in der Küchenmaschine) fein pürieren.
2. Fisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beidseitig dünn mit Mehl bestäuben, den Überschuss abklopfen. In einer weiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Fischstücke bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 2 Min. anbraten, dann herausnehmen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.
3. Die Paprikasauce in die Pfanne geben und aufkochen. Abgedeckt bei geringer Hitze 15-20 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Fischstücke in die heiße Sauce geben und zugedeckt bei geringer Hitze in ca. 10 Min. gar ziehen lassen.
4. Inzwischen die Walnüsse und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann abkühlen lassen und fein hacken. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Walnüsse, Mandeln, Koriander, Sesam und Zitronenschale vermischen und die Fischpfanne damit bestreuen. Dazu passt Couscous oder Pita-Brot.