

Rezept

Fisch mit buntem Gemüse aus der Tajine

Ein Rezept von Fisch mit buntem Gemüse aus der Tajine, am 12.05.2024

Zutaten

750 g Kabeljaufilet (ersatzweise Steinbeißerfilet)	Salz
Pfeffer	1 große rote Paprikaschote
1 große gelbe Paprikaschote	1 große grüne Paprikaschote
200 g Staudensellerie	250 g kleine Champignons
2 Knoblauchzehen	4 EL Erdnussöl
1 EL Currypulver	200 g Baby-Blattspinat
2 EL heller Sesam	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 323 kcal, 16 g F, 39 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 4-5 cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Paprikaschoten längs vierteln, putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in ca. ½ cm breite Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Das Öl in der Tajine auf dem Herd langsam erhitzen und Paprikawürfel, Selieriescheiben und Champignons darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. unter Wenden anbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten.
4. Die Fischstücke mit Curry würzen und in die Mitte auf das Gemüse legen. Den Deckel auflegen und die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen. Die Tajine erst bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze fertig garen - das dauert insgesamt 20-25 Min.
5. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren hell rösten. Dann herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Zum Servieren den Fisch vom Gemüse nehmen. Den Spinat vorsichtig unter das Gemüse heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Sesam bestreuen und mit dem Fisch anrichten. Dazu passt Basmatireis.