

Rezept

Fisch mit indischer Tomatensauce

Ein Rezept von Fisch mit indischer Tomatensauce, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Stück frischer Ingwer (etwa 3 cm) | 1 grüne Chilischote |
| 5 EL Erdnussöl | 3 grüne Kardamomkapseln |
| 1 Dose stückige Tomaten (400 g Inhalt) | Salz |
| Pfeffer aus der Mühle | 1/2 TL brauner Zucker |
| 750 g dicke, festfleischige Fischfilets (z. B. Schwertfisch, Thunfisch oder aber Seelachs) | 2 EL Zitronensaft |
| 1/2 TL braune Senfkörner | 1/4 TL Kurkumapulver |
| | 10 Curryblätter |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und möglichst klein würfeln. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. Chilischote waschen, entstielen und möglichst fein hacken.
2. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Kardamom im Mörser anquetschen und mit der Zwiebel bei mittlerer Hitze möglichst langsam hellbraun anbraten. Dann Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben, 2 Minuten unter Rühren mitbraten. Tomatenstücke in den Topf füllen, gut umrühren, salzen und pfeffern. Offen 25-30 Minuten bei kleiner Hitze einkochen lassen, dabei immer mal wieder umrühren und zum Schluss mit dem Zucker abschmecken.
3. Inzwischen den Fisch trockentupfen und in 4 cm breite Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und rundherum mit dem Kurkumapulver gut einreiben. Zugedeckt ziehen lassen, bis die Sauce fast fertig ist.
4. In einer großen, beschichteten Pfanne das übrige Öl bei mittlerer bis starker Hitze heiß werden lassen. Die Senfkörner und Curryblätter ins Öl streuen und mit einem Holzlöffel rühren, bis sie knistern.
5. Fisch leicht salzen, in die Pfanne legen und pro Seite knapp 2 Minuten braten, herausheben. Curryblätter und Senfsamen unter die dick eingekochte Tomatensauce rühren. Fisch auf die Sauce legen und in 5 Minuten im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Sofort mit Reis oder Naan servieren.