

Rezept

Fischfilet in Tomaten-Joghurt-Sauce mit Zwiebeln

Ein Rezept von Fischfilet in Tomaten-Joghurt-Sauce mit Zwiebeln, am 30.04.2025

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 2 kleine Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Stück frischer Ingwer (2 cm) | 1 EL Öl (z. B. Rapsöl) |
| 1 Lorbeerblatt | 2 Msp. Currypulver |
| 200 g stückige Tomaten (aus Dose oder Tetrapack) | Salz |
| 300 g Fischfilet aus dem Rücken (z. B. vom Rotbarsch, Kabeljau, Zander) | Pfeffer aus der Mühle |
| 100 g Natur-Joghurt (3,5 % Fett) | 150 g Parboiled Reis oder Langkorn-Naturreis |
| Petersilienblättchen zum Garnieren (nach Belieben) | Chilipulver |
| | Öl oder Butter für die Form |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Für die Sauce die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebeln und Lorbeer darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln hellgelb sind. Knoblauch, Ingwer und Curry zufügen und unter Rühren kurz mitbraten. Tomaten untermischen. Alles salzen und zugedeckt 15 Min. leicht köcheln lassen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Fischfilets kurz kalt waschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Den Reis nach Packungsangabe garen.
4. Inzwischen eine Auflaufform einfetten. Die Fischfilets nebeneinander in die Form heben. Das Lorbeerblatt aus der Tomatensauce entfernen. Den Joghurt in die Sauce rühren und mit Salz und Chilipulver abschmecken.
5. Die Sauce über den Fischfilets verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20-25 Min. garen. Zum Servieren den Fisch nach Belieben mit Petersilienblättchen garnieren. Den Reis dazu reichen. Wer mag, serviert zur Abrundung noch einen gemischten Blattsalat.