

Rezept

# Fischfilet in Tomatensauce

Ein Rezept von Fischfilet in Tomatensauce, am 05.08.2024

## Zutaten

<b>2</b> Zwiebeln (etwa 120 g)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1</b> Bio-Orange	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> große Dose geschälte Tomaten (800 g)	Salz
<b>1</b> Lorbeerblatt	<b>1 TL</b> Cumin, frisch gemahlen
½ TL Zimtpulver	1-2 TL Harissa
<b>2 TL</b> Honig	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
½ Bund glatte Petersilie	<b>700 g</b> Rotbarschfilet

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

## Zubereitung

- 1.** Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Die Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
- 2.** Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebeln darin 6-8 Min. dünsten. Knoblauch 2 Min. mitdünsten, mit Orangensaft und Tomaten ablöschen. Tomaten etwas zerkleinern, salzen. Lorbeer, Cumin und Zimt dazugeben, offen in etwa 30 Min. auf die Hälfte einköcheln lassen, dabei öfter umrühren. Mit Harissa, Honig, Pfeffer und Orangenschale würzen.
- 3.** Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen hacken. Die Fischfilets kalt abspülen und abtrocknen, salzen und pfeffern, auf die Tomatensauce legen und 8 Min. garen, einmal vorsichtig wenden. Mit der Petersilie bestreuen und mit Fladenbrot servieren.