

Rezept

Fischfilet in scharfer Tomatensauce

Ein Rezept von Fischfilet in scharfer Tomatensauce, am 26.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 rote Chilischoten	2 EL Öl
1 Dose gehackte Tomaten (400 g Inhalt)	2 EL Essig
1 EL Honig	Salz
Pfeffer	600 g Fischfilet (z. B. Rotbarsch)
1/2 Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten waschen, putzen, entkernen und fein hacken.

2. Erst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze weich dünsten. Tomaten zugießen. Mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Chilis einstreuen. Die Sauce zugedeckt bei schwacher Hitze in 20 Min. sämig einkochen lassen.

3. Den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In die Sauce legen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5-6 Min. gar ziehen lassen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln. Die Blättchen hacken und über den Fisch streuen.