

## Rezept

# Fischfilet in scharfer Tomatensauce

Ein Rezept von Fischfilet in scharfer Tomatensauce, am 28.04.2025

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2</b> rote Chilischoten	<b>2 EL</b> Öl
<b>1 Dose</b> gehackte Tomaten (400 g Inhalt)	<b>2 EL</b> Essig
<b>1 EL</b> Honig	Salz
Pfeffer	<b>600 g</b> 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.