

Rezept

Fischgulasch

Ein Rezept von Fischgulasch, am 04.06.2023

Zutaten

400 g Zwiebeln	3 EL Butter
3 EL Tomatenmark	1 EL rosenscharfes Paprikapulver
200 g stückige Tomaten (aus der Dose)	1/4 l Gemüsebrühe
750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	4 Knoblauchzehen
1 EL gemahlener Kümmel	1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
Salz	Pfeffer
400 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Schellfisch, Lachs, Heilbutt)	1 Bund Dill oder Petersilie
	4 EL saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Butter zerlassen. Darin die Zwiebeln andünsten. Tomatenmark unterrühren und mit Paprikapulver bestäuben. Die Tomaten untermischen, Gemüsebrühe dazugießen und alles ca. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.

3. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und 2-3 cm groß würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

4. Kartoffeln und Knoblauch mit Kümmel und Zitronenschale in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln ca. 20 Min. köcheln lassen, bis sie gar sind. Fischfilet 2 cm groß würfeln.

5. Die Fischwürfel zu den Kartoffeln geben, vorsichtig umrühren und das Gulasch in 5 Min. fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Es macht nichts, wenn die Fischwürfel ein bisschen zerfallen.)

6. Den Dill oder die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Fischgulasch in Suppentellern anrichten und mit saurer Sahne und Dill oder Petersilie garnieren.