Rezept

Fischgulasch mit Brokkoli

Ein Rezept von Fischgulasch mit Brokkoli, am 12.10.2024

Zutaten

600 g	grätenfreies Fischfilet (z. B. Lachs, Seelachs)
1	mittelgroße Zwiebel
1	Frühlingszwiebel
4	Tomaten
100 g	durchwachsener Speck
3 EL	Tomatenmark
1 EL	Maismehl
	Jodsalz
4 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
200 g	Brokkoli
1/2 Bund	Petersilie
2 EL	Rapsöl
400 ml	Fischfond
	Pfeffer
	edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und ca. 15 Min. säuern lassen.

2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, die Frühlingszwiebel putzen, waschen und alle drei Zutaten klein schneiden. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen.

3. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und ohne die Stielansätze achteln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein hacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden.

4. Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Speck darin auslassen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und glasig dünsten. Anschließend Frühlingszwiebel, Brokkoliröschen und Tomaten zugeben und das Tomatenmark unterrühren. Den Fond bis auf 4 EL angießen und alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Das Fischfilet in ca. 2 cm große Würfel schneiden, zum Gemüse in die Pfanne geben und ca. 10 Min. mitköcheln lassen.

5. Den restlichen Fond mit dem Maismehl klumpenfrei verrühren, zum Fischgulasch geben und dieses kurz aufkochen lassen, bis es leicht andickt. Das Gulasch mit Pfeffer, Jodsalz und 1/4 TL Paprikapulver würzen, auf vier Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.