Rezept

Fischgulasch mit Zwiebeln

Ein Rezept von Fischgulasch mit Zwiebeln, am 25.05.2025

Zutaten

700 g	g Fischfilets (ohne Haut; z. B. Zander, Hecht oder Lachsforelle)
400 g	Zwiebeln
1 EL	Butter
2 TL	Kümmel- oder Koriandersamen
1 EL	Tomatenmark
	Salz
1/4 Bund	Petersilie oder Schnittlauch
1 EL	frisch gepresster Zitronensaft
2 EL	edelsüßes Paprikapulver
2	Knoblauchzehen
1 EL	geschmacksneutrales Öl
1 TL	rosenscharfes Paprikapulver
1/4 l	Fischfond (aus dem Glas)
	Pfeffer
100 g	saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Mit den Fingern über die Fischfilets streifen. Falls Gräten zu spüren sind: Fischfleisch rund um die Gräte mit den Fingerspitzen fixieren und die Gräte mit einer Pinzette vorsichtig herausziehen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Fischwürfel mit dem Zitronensaft und 1 EL edelsüßem Paprikapulver vermischen.

2. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Butter und das Öl in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebeln und Knoblauch mit Kümmel oder Koriander anbraten. Das restliche edelsüße Paprikapulver mit dem rosenscharfen Paprikapulver und Tomatenmark kurz mitrösten, Fischfond angießen. Alles salzen, pfeffern und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 10 Minuten schmoren lassen.

4. Die Fischfiletwürfel salzen, auf die Zwiebeln legen, zudecken und in etwa 4 Minuten gar ziehen lassen.

5. Inzwischen Petersilie oder Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblättchen fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit der sauren Sahne sehr vorsichtig unters Gulasch mischen.