

Rezept

Fischtopf mit Limetten

Ein Rezept von Fischtopf mit Limetten, am 10.06.2023

Zutaten

2	Zwiebeln	4	Knoblauchzehen
400 g	Tomaten	1	unbehandelte Limette
2 EL	Butterschmalz	1	Zimtstange
	je 1 TL edelsüßes Paprikapulver und gemahlene Kurkuma	2 TL	Ingwerpulver
		4	Fischsteaks (je etwa 180 g, z.B. Seeteufel, Schwertfisch, Tunfisch oder auch Heilbutt) oder knapp 800 g Fischfilets
	Salz		gemahlener Pfeffer
2 TL	Honig		1/2 Bund Petersilie oder Minze

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Stielansätze aus den Tomaten rausschneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser begießen, abschrecken und häuten. Halbieren und die Kerne rauspressen. Kerne entfernen, Fruchtfleisch klein würfeln. Die Limette waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Einen Schmortopf auf den Herd stellen. Das Butterschmalz darin zerlaufen lassen. Zwiebeln und Knoblauch mit Zimtstange – vorher einmal durchbrechen – reinrühren und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Dabei ganz oft umrühren. Die gemahlene Gewürze mischen und darüber stäuben, kurz mitbraten.
3. Tomaten und Limettenscheiben in den Topf geben, mit 1/8 l Wasser auffüllen und erhitzen. Offen ungefähr 10 Minuten leise vor sich hin köcheln lassen.
4. Inzwischen schon mal die Fischsteaks oder -filets kalt waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken. Fisch einlegen, Deckel drauf und den Fisch bei schwacher Hitze ungefähr 10 Minuten in der Sauce ziehen lassen.
5. Petersilie oder Minze waschen und trockenschütteln, Blättchen fein hacken. Den Fischtopf damit bestreuen. Servieren.