

Rezept

Kabeljau-Tomaten-Tajine

Ein Rezept von Kabeljau-Tomaten-Tajine, am 26.04.2024

Zutaten

Für den Fisch

- | | |
|---|----------------------|
| 800 g Kabeljaufilet | 1 Bio-Zitrone |
| 1 EL Ras-el-Hanout (ersatzweise Currypulver) | Salz |

Für das Gemüse

- | | |
|---|---|
| 2 rote Zwiebeln | 200 g Knollensellerie |
| 300 g Möhren | 600 g Tomaten |
| 4 EL Olivenöl | 1 Dose passierte Tomaten (400 g) |
| Salz | Pfeffer |
| 100 g grüne Zitronen-Oliven (aus dem Glas) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 14 g F, 41 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden, in eine flache Schale legen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und mit Ras el Hanout, etwas Salz und der Zitronenschale verrühren. Die Fischstücke mit der Gewürzmischung bestreichen und abgedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren.
2. Die Tajine bei Bedarf ca. 10 Min. wässern. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie und Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen und mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Dann die Tomaten ca. 1 cm groß würfeln, dabei die Kerne und Stielansätze entfernen.
3. In der Tajine 2 EL Öl auf dem Herd langsam erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Sellerie und Möhren dazugeben und ca. 5 Min. mitdünsten. Die passierten Tomaten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen.
4. Fisch und Tomatenwürfel daraufsetzen. Mit dem übrigen Öl beträufeln. Den Deckel auflegen und die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen. Die Tajine im Ofen (unten) ca. 30 Min. garen. Inzwischen die Oliven in Scheiben schneiden. Fisch und Gemüse auf Teller verteilen, mit Oliven bestreuen. Dazu passen gehacktes Koriandergrün und Reis.