Rezept

Roter Fischtopf

Ein Rezept von Roter Fischtopf, am 19.04.2024

Zutaten

- **1** kleine Zwiebel
- etwas frischer oder getrockneter Thymian und Oregano
- **2 TL** Olivenöl
- Salz
- 1/4 Stange Lauch
- **200 ml** Gemüsebrühe (Instant)
- **1** Lorbeerblatt
- **1** Knoblauchzehe
- **200 g** festfleischiges Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Schellfisch)
- **1 TL** Zitronensaft
- Pfeffer
- **300 ml** Tomatensaft
- **100 g** rote Linsen

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken tupfen und klein hacken. Fisch abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

2. 1 TL Öl mit der Hälfte der Zwiebel, Knoblauch, gehackten (oder getrockneten) Kräutern, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Fischstücken vermischen und zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.

3. Inzwischen den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Übriges Öl in einem Topf erhitzen und die übrigen Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tomatensaft und Brühe dazugießen und zum Kochen bringen. Dann Linsen, Lauch und das Lorbeerblatt dazugeben und bei schwacher Hitze zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

4. Nach Ende der Garzeit Lorbeerblatt entfernen, Fisch mit Marinade zu den Linsen geben und 5-10 Min. ziehen lassen, bis der Fisch gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.