Rezept

Seehecht in Tomatensauce

Ein Rezept von Seehecht in Tomatensauce, am 24.05.2025

Zutaten

- **500 g** Fischfilets (z. B. Seehecht)
- **2 EL** Zitronensaft
- **1** große Zwiebel
- **3** Tomaten
- **3 EL** Kichererbsenmehl
- ½ TL Chilipulver
- **1 EL** gehackte Petersilie
- **4** Knoblauchzehen
- Salz
- **50 g** frischer Ingwer
- **5 EL** Öl
- **1 TL** Kurkuma
- **150 g** Tomatenpüree

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und in große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Fisch mit Zitronensaft, Salz und Knoblauch würzen.

2. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein schneiden. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Stielansätze dabei entfernen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die gewürzten Fischstücke in dem Kichererbsenmehl wenden.

4. Die Fischstücke in die Pfanne legen und von jeder Seite 1 Min. bei mittlerer Hitze braten. Herausnehmen und beiseite stellen.

5. Die Zwiebel in dem Bratfett etwa 3 Min. goldbraun anbraten. Die Tomatenstücke hinzufügen und 1 Min. mitbraten. Kurkuma, Chilipulver und Tomatenpüree dazugeben und 3-4 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen.

6. Die gebratenen Fischstücke in eine Servierschüssel legen und die Sauce darüber gießen. Mit Petersilie und Ingwer bestreuen. Dazu schmeckt Kreuzkümmelreis.