

Rezept

Seeteufel in scharfer Kokossauce mit Tomaten

Ein Rezept von Seeteufel in scharfer Kokossauce mit Tomaten, am 13.11.2024

Zutaten

400 g Seeteufelschwanz	Pfeffer
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 grüne Peperoni	1 rote Paprikaschote
3 Fleischtomaten	2 EL Olivenöl
je 1 TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel	1 kleine Dose Kokosmilch (160 ml)
2 EL gehacktes Koriandergrün (ersatzweise glatte Petersilie)	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 444 kcal

Zubereitung

1. Den Seeteufelschwanz kalt abspülen, trockentupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und pfeffern. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Peperoni und die Paprikaschote putzen und waschen. Peperoni in sehr feine, die Paprikaschote in größere Würfel schneiden.
2. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
3. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Seeteufelwürfel darin unter Rühren goldgelb anbraten. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt warm stellen.
4. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Paprika darin unter Rühren 2 Min. braten. Tomaten und Gewürze dazugeben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. sämig einkochen lassen.
5. Die Kokosmilch dazugießen und alles 2-3 Min. köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischwürfel in die Sauce geben und 3-4 Min. ziehen lassen. Auf zwei Tellern anrichten und mit Koriandergrün bestreuen.