

Rezept

Stifado mit Fisch

Ein Rezept von Stifado mit Fisch, am 15.12.2025

Zutaten

600 g	festfleischiger Fisch (z. B. Seelachs oder Zander)	6	Knoblauchzehen
	Salz	½	Bio-Zitrone
4 EL	Olivenöl		Pfeffer
300 g	Tomaten	800 g	kleine Zwiebeln (ersatzweise Schalotten)
2	Lorbeerblätter	200 ml	Weißwein
1 Prise	gemahlene Nelken	1 Prise	Zimtpulver
		1 TL	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 12 g F, 33 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Den Fisch in mundgerechte Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und durch die Presse in eine Schüssel drücken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Zitronenschale mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl zum gepressten Knoblauch geben. Die Fischwürfel untermischen und zugedeckt marinieren.
2. Die restlichen 4 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln ebenfalls schälen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten, anschließend klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.
3. Das restliche Olivenöl (2 EL) in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln darin rundherum anbraten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mit andünsten. Die Tomaten mit dem Wein und den Lorbeerblättern dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer, Zimt und Nelken würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. schmoren.
4. Die Zwiebeln mit dem Honig, ca. 2 TL Zitronensaft und eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch auf die Zwiebeln legen, die Marinade dazugeben und den Fisch zugedeckt in weiteren 10 Min. gar ziehen lassen. Den Fisch vorsichtig unter das Gemüse heben und das Stifado servieren.