



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 259

Orientalischer Fischtopf



20 Minuten



30 Minuten



50 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

 1 Zwiebel	 150 ml Gemüsebrühe oder Fischfond
 2 EL Olivenöl	 0,1 g Safran, gemahlen
 1 TL Fenchelsamen, grob gehackt	 Piment d'Espelette
2 Knoblauchzehen	300 g Fischfilet (Kabeljau, Schwertfisch)
 300 ml Tomatensugo	4 EL Petersilie, fein gehackt
4 EL Oliven, in Scheiben	 2 EL Curryblätter-Dukkah
 1 EL Salzzitronen, fein gehackt	
 Salz, nach Geschmack	
 schwarzer Pfeffer	

Rezept

Das Öl in einem Topf erhitzen und den Fenchel darin bei mittlerer Hitze kurz rösten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 3 Minuten glasig dünsten. Gehackte Tomaten, Oliven und Salzzitronen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten bei milder Hitze offen köcheln lassen. Mit Fond oder Gemüsebrühe aufgießen und weitere 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Safran und Piment d'Espelette würzen. Den Fisch in gleich große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Tomatensugo legen. Bei milder Hitze 5-7 Minuten garen. Zum Servieren den Fisch vorsichtig mit der Schaumkelle auf Teller legen, den Tomatensugo darüberlöffeln und reichlich mit Curryblätter-Dukkah und Petersilie bestreuen. Mit Couscous oder Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!