

Tarik Rose
Geschmorter Tomaten-Kohl mit gebratenem
Fischfilet und Petersilien-Salsa

Freitag, 12. Mai 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Leichte Küche

Zutaten:

Für das Gemüse und den Fisch:

2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
400 g	stückige Tomaten (aus dem Glas)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Ahornsirup
800 g	Spitzkohl
10 g	frischer Ingwer
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
560 g	Schellfischfilet ohne Haut

Für die Petersiliensalsa:

1 Bund	glatte Petersilie
3	Strauchtomaten
1	Rote Zwiebel
1	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für das Gemüse Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in feine Würfel schneiden.
2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelstreifen und die Hälfte vom Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.
3. Stückige Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ahornsirup zugeben, alles einmal aufkochen, dann die Tomaten offen bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
4. Vom Spitzkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Kohl waschen, halbieren vierteln, den harten Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden.
5. Ingwer schälen und fein würfeln.
6. In einem Topf restliche Zwiebeln und Knoblauch mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Kohlstreifen zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel würzen. Ingwer untermischen, alles kurz anrösten.
7. Dann die gegarten Tomaten unter die Kohlstreifen mischen und alles noch ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
8. Fischfilet waschen und trocken tupfen. In 4 Stücke à ca. 140 g teilen. Auf Gräten prüfen und gegebenenfalls noch vorhandene Gräten entfernen. Filets salzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
9. Für die Salsa die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.
10. Tomaten waschen, halbieren, dabei die Stielansätze entfernen und Tomaten fein würfeln. Rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.



17. Zwiebel, Petersilie und Olivenöl, etwas Zitronensaft und – Schale, je 1 Prise Salz und reichlich Pfeffer in einer Schüssels vermischen. Die Tomatenwürfel zugeben und abschmecken.

18. Eine Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin langsam von beiden Seiten braten, evtl. noch mit Pfeffer würzen.

19. Geröstetes Gemüse abschmecken, auf Teller geben, Fischfilets auflegen und die Salsa darauf geben.

Pro Portion: 390 kcal/ 1630 kJ

16 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 22 g Fett