Rezept

Luna's Fisch mit Kokosnussmilch und Tomaten

Einfach aber total lecker !

40 min | 4 Pers

Zutaten

400 g	Goldbuttfilets oder Filets / Stücke eines anderen Fisches
1 EL	Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Peperoni
3	Tomaten
5 dl	Kokosnussmilch
4 EL	Tomatenpüree
2 EL	Zitronensaft
1 Bund	Petersilie
1/2 - 1 TL	Harissa
	Himalaya Salz zum abschmecken

Vorbereitung

- Eine Zwiebel fein hacken und die zweite Zwiebel in Ringe schneiden.
- Die Peperoni in 4 Teile schneiden, Samen und Trennhäutchen entfernen, dann jeweils in ca. 5mm breite Streifen schneiden.
- Knoblauchzehen schälen und pressen.
- Petersilie fein scheiden.
- Zitronensaft bereitstellen.
- Die Tomaten in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden und entkernen.

Zubereitung

1. Die Fischfilets auf einen Teller legen, leicht salzen, mit dem Zitronensaft zusammen marinieren. Zur Seite stellen.
2. ÖL in einen Wok oder eine grosse Bratpfanne geben und erhitzen. Die gehackte Zwiebel, den Knoblauch, Peperoni und die Zwiebelringe beigeben und gut andünsten.

3. Die Pfanne vom Herd ziehen, mit Kokosnussmilch ablöschen.
4. Tomatenpüree und Harissa gut darunterrühren. Die Pfanne zurück auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze, zugedeckt 10 - 15 Min. köcheln lassen. Zwischendurch mal wieder umrühren. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben. Falls die Sauce zu fest einkocht, einfach ein wenig Wasser beigeben.
5. Nun den Fisch mit der Marinade dazugeben, achten Sie bitte darauf dass er mit der Sauce bedeckt ist.
6. Die Tomatenscheiben oben drauf legen und erneut zugedeckt 6 - 10 Min. ganz leicht köcheln lassen. Zwischendurch den Wok immer wieder mal schwenken, nicht zu stark umrühren, da die Filets sonst zerfallen. Die Garzeit hängt von der dicke der Filets oder Fischstücke ab.
7. Vor dem Anrichten noch die fein geschnittene Petersilie vorsichtig darunterziehen.

Variationen

Mit der Verwendung von mehr Harissa wird die Sauce schärfer.

Sehr fein und ganz anderst schmeckt das Gericht mit der Beigabe von frischem Koriander !

Von den Gewürzen harmonieren ausgezeichnet Ras el Hanout oder Pfeffer.

Tipps

Als Beilagen schmecken Reis, Kartoffeln oder auch Couscous.

Eine aromatische Beigabe erhalten Sie, wenn Sie dem Kochwasser des Reises etwas Ras el Hanout beigeben !

Aber auch einfach nur mit frischem, knusprigem Brot serviert, haben Sie eine feine Mahlzeit auf dem Tisch.

En Guete!
Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.