

# FAUSTFORMEL *System*

## **Orientalischer Fischeintopf mit Zitrone**



Für 2 Personen

Diese Rezept entspricht der Faustformel.

### Zutaten

- 2 Handtellergrößen Fisch  
z. B. Lachs, Seeteufel, Thunfisch oder Heilbutt
- 2 Stück Zwiebeln
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 1/2 Stange Lauch
- 2 Stück Karotten
- 2 Stück Tomaten
- 1/2 Dose gestückelte Tomaten
- 1/2 Zitrone
- Eine Messerspitze Ceylon Zimt
- 1 TL edelsüßer Paprikapulver
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen evtl. Koriander
- 1/4 Bund Petersilie

# FAUSTFORMEL

## *System*

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und mind. 5 Minuten ruhen lassen. Währenddessen die Lauchstange in 1 cm dicke und die Karotten in Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in ein wenig Olivenöl („einmal um den Topf“) andünsten. Nach ein paar Minuten die Karotten und den Lauch hinzufügen und weiter rühren. Die Gewürze hinzufügen und weiter dünsten. Oft umrühren.
3. Inzwischen die Tomaten schälen: Die Tomaten einritzen und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1/2–1 Minute abschrecken und die Haut abziehen. Halbieren und die Kerne herausdrücken. Wer zu faul zum Schälen ist, muss eben später ein paar Schalenstücke im Eintopf in Kauf nehmen – dann kann man diesen Schritt weglassen.
4. Die Zitrone gut waschen und in Scheiben schneiden. Die Kerne entfernen.
5. Die Tomaten in Stücke schneiden und zusammen mit den Zitronenscheiben und den Tomaten aus der Dose in den Topf geben. Hin und wieder umrühren und ca. 10 Minuten dünsten lassen. Evtl. einen Schuss Wasser hinzufügen, damit mehr Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Fischfilets in Stücke schneiden. Fischstücke vorsichtig in den Eintopf rühren und 10 Minuten bei ganz kleiner Flamme ziehen lassen. Der Eintopf soll dabei kaum kochen. Nicht zu viel umrühren, sonst zerfallen die Fischstücke.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie oder Koriander bestreut servieren.