



Fisch mit Chili und Tahin-Sauce

Zutaten für 4

- » 800 g Heilbutt
- » 4 EL Olivenöl
- » 1-2 rote Chilischoten
- » 3 Knoblauchzehen
- » 1 TL Kümmelsamen
- » 1 getrocknete Ancho-Chilischote
- » 1 kg Eiertomaten
- » 2 EL Tomatenmark
- » ½ TL Zucker
- » 5 g Korianderblätter
- » Salz
- » 50 g Tahin
- » 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Vorbereitung

1. Heilbutt in vier Portionen schneiden und mit 1 TL Salz würzen.

2. Chilis, Knoblauch, Kümmel und Ancho-Chili vorbereiten.

3. Eiertomaten in 1 cm große Würfel schneiden.

Zubereitung

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die frischen Chilis 2 Minuten anbraten.

2. Knoblauch, Kümmel und die Ancho-Chili zugeben und 1 Minute mit braten, bis der Knoblauch goldbraun ist.

3. Die gewürfelten Eiertomaten, Tomatenmark, Zucker und ½ TL Salz hinzufügen, zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist, dabei gelegentlich umrühren.

4. Den Fisch in die Sauce geben und zugedeckt 10 Minuten garziehen lassen.

5. Tahin, Zitronensaft, 60 ml Wasser und eine Prise Salz in einer Schüssel verrühren.

6. Den Fisch vorsichtig aus der Sauce heben und warm halten. Falls die Sauce zu flüssig ist, bei höherer Hitze reduzieren und nachsalzen.

7. Fisch mit der Sauce anrichten, mit Korianderblättern und Kümmelsamen bestreuen und servieren.