inspiriert von verschiedenen Rezepten



Fischgulasch

2 Portionen

Zutaten

400g festes Fischfilet (z.B. Wels), 2 Teelöffel Zitronensaft, 1 Zwiebel, 1 Paprika, 2 ccm Ingwerknolle, 8 Kirschtomaten, 2 Frühlingszwiebeln, 20 g Butter, 200 ml Sahne, 200 ml Fischfond, 200 ml Weißwein, 1 Esslöffel Mehl, 3 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer, 2 Teelöffel Paprika, 0,5 Teelöffel Vanille Zucker, 2 Teelöffel Garam Masala

Zubereitung

1. Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln
2. Zwiebeln fein würfeln, Ingwer fein schneiden
3. den Stiel der Paprika und die Kerne entfernen, den Rest in zentimetergroße Stücke schneiden,
4. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Tomaten vierteln
5. Zwiebeln in Butter anschwitzen, Paprikawürfel zugeben.
6. wenn beides weich ist, Mehl darüber stäuben und anschwitzen, bis es Farbe annimmt, dann mit Weißwein ablöschen
7. Fischfond dazugeben und Sahne dazugießen
8. Fischstücke, Frühlingszwiebeln und Ingwer dazugeben und alles 10 Minuten simmern lassen
9. falls die Sauce zu dick wird, wenig Wasser zugeben
10. mit Salz, Pfeffer, Paprika, Garam Masala und Vanillezucker abschmecken
11. Tomatenviertel zugeben, nochmal 5 Minuten ziehen lassen

Zeitbedarf

1 Stunde

dazu paßt

Reis