

## Kabeljau mit Korianderkruste

### Samak mashew bil cozbara wal limon

Die Kombination aus Fisch und Tahini finden wir geradezu un widerstehlich, doch dieses Gericht schmeckt auch ohne die Tahini-Sauce, falls Sie etwas Zeit sparen oder die Zitrone dominieren lassen wollen. Egal wie, dieser Fisch steht ganz schnell auf dem Tisch – von Anfang bis Ende vergehen in der Küche gerade einmal 15 Minuten und verspeist ist er vermutlich sogar noch schneller).

Wenn Sie die Tahini-Sauce verwenden, sollten Sie die gesamte Menge nach dem Grundrezept auf Seite 87 machen. Sie hält sich im Kühlschrank etwa 4 Tage und lässt sich wunderbar auf so manches Träufeln, etwa auf geröstetes Gemüse, Fleisch, Fisch und Salate.

**Alternativen:** Sie können hier auch jeden anderen weißfleischigen Fisch verwenden, etwa Wolfsbarsch oder Heilbutt. Auch Lachs eignet sich gut.

Den Backofen auf 230 °C (Umluft) vorheizen.

In einem kleinen Topf 2 EL Öl bei mittlerer bis niedriger Temperatur erhitzen. Den Knoblauch darin 10 Sekunden anschwitzen, dann Koriandergrün, Gewürzmischung, Chiliflocken,  $\frac{1}{4}$  TL Salz und etwas Pfeffer hinzufügen. Unter häufigem Rühen 4–5 Minuten garen, bis der Knoblauch richtig weich ist, dann vom Herd nehmen.

Die Kabeljaustücke mit der Hautseite nach unten in eine mit Backpapier ausgelegte ofenfeste Form legen, mit dem restlichen Öl (2 EL) und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchmischung auf den Fisch geben und so darauf verteilen, dass die gesamte Oberseite bedeckt ist, dann auf jedes Filet ein Lorbeerblatt (nach Belieben) und zwei Zitronenscheiben legen. Den Kabeljau im heißen Ofen 7–8 Minuten backen, bis die Stücke durchgegart sind. Nach Belieben mit etwa 1 EL Tahini-Sauce beträufeln. Sofort mit den Zitronenspalten servieren.

**Abbildung siehe folgende Doppelseite (links)**

Eines unserer liebsten schnellen Fischgerichte, insbesondere, wenn man die Sauce im Voraus zubereitet. Servieren Sie dazu Reis, knuspriges Weißbrot oder einfach einen Löffel für die köstliche Sauce.

Eine Dose ganze geschälte Tomaten zu nehmen und den Inhalt im Mixer zu zerkleinern (statt gehackte Tomaten aus der Dose oder passierte Tomaten zu verwenden), zahlt sich aus: Das Aroma der gemixten Tomaten ist wunderbar intensiv. Weil hier die Betonung gleichermaßen auf der Sauce und auf dem Fisch liegt, lohnt es sich, diesen Extraschritt zu machen.

Vorausplanen: Die Tomatensauce hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage; sie kann auch eingefroren werden.

#### Für 4 Personen

60 ml Olivenöl  
4 Knoblauchzehen, zerdrückt  
50 g Koriandergrün, fein gehackt  
2½ TL Gewürzmischung für Fisch  
(siehe Seite 190)

800 g Wolfsbarschfilets mit Haut  
(680 g), die Haut eingeritzt, die  
Filets leicht schräg halbiert  
**1 Zwiebel**, in dünne Ringe  
geschnitten (150 g)

5 Knoblauchzehen, zerdrückt  
1 Stück Ingwer (2,5 cm), geschält  
und gerieben (25 g)  
1 grüne Chilischote, mitsamt den  
Kernen fein gehackt (15 g)  
1 EL Tomatenmark  
1 Dose ganze geschälte Tomaten  
(400 g), im Mixer glatt püriert  
(siehe Einleitung)

1½ TL Zucker  
2 Bio-Zitronen, in sehr dünne  
Scheiben geschnitten, die  
Keine entfernt

150 g Datterinini- oder Kirschtomaten  
½ Bio-Zitrone, in sehr dünne  
Scheiben geschnitten, die  
Schwarzer Pfeffer

Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

Keine entfernt

Eines unserer liebsten schnellen Fischgerichte, insbesondere, wenn man die Sauce im Voraus zubereitet. Servieren Sie dazu Reis, knuspriges Weißbrot oder einfach einen Löffel für die köstliche Sauce.

Eine Dose ganze geschälte Tomaten zu nehmen und den Inhalt im Mixer zu zerkleinern (statt gehackte Tomaten aus der Dose oder passierte Tomaten zu verwenden), zahlt sich aus: Das Aroma der gemixten Tomaten ist wunderbar intensiv. Weil hier die Betonung gleichermaßen auf der Sauce und auf dem Fisch liegt, lohnt es sich, diesen Extraschritt zu machen.

Vorausplanen: Die Tomatensauce hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage; sie kann auch eingefroren werden.

## Gebratener Wolfsbarsch mit Zitronen-Tomatens-Sauce

Eines unserer liebsten schnellen Fischgerichte, insbesondere, wenn man die Sauce im Voraus zubereitet. Servieren Sie dazu Reis, knuspriges Weißbrot oder einfach einen Löffel für die köstliche Sauce.

Eine Dose ganze geschälte Tomaten zu nehmen und den Inhalt im Mixer zu zerkleinern (statt gehackte Tomaten aus der Dose oder passierte Tomaten zu verwenden), zahlt sich aus: Das Aroma der gemixten Tomaten ist wunderbar intensiv. Weil hier die Betonung gleichermaßen auf der Sauce und auf dem Fisch liegt, lohnt es sich, diesen Extraschritt zu machen.

Vorausplanen: Die Tomatensauce hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage; sie kann auch eingefroren werden.

#### Für 4 Personen

100 ml Olivenöl  
4 TL Gewürzmischung für Fisch  
(siehe Seite 190)

800 g Wolfsbarschfilets mit Haut  
(680 g), die Haut eingeritzt, die  
Filets leicht schräg halbiert  
**1 Zwiebel**, in dünne Ringe  
geschnitten (150 g)

5 Knoblauchzehen, zerdrückt  
1 Stück Ingwer (2,5 cm), geschält  
und gerieben (25 g)  
1 grüne Chilischote, mitsamt den  
Kernen fein gehackt (15 g)  
1 EL Tomatenmark  
1 Dose ganze geschälte Tomaten  
(400 g), im Mixer glatt püriert  
(siehe Einleitung)

1½ TL Zucker  
2 Bio-Zitronen, in sehr dünne  
Scheiben geschnitten, die  
Keine entfernt

150 g Datterinini- oder Kirschtomaten  
½ Bio-Zitrone, in sehr dünne  
Scheiben geschnitten, die  
Schwarzer Pfeffer

Keine entfernt

In einer Schale 2 EL Öl mit 2½ TL Gewürzmischung, 1 TL Salz und reichlich Pfeffer verrühren. Die Fischstücke darin wenden, dann in der Marinade ziehen lassen, während die Tomatensauce zubereitet wird. Das kann man bis zu 3 Stunden im Voraus erledigen, nicht viel länger, sonst zerfällt der Fisch.

In einem großen Topf 2 EL Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebelringe darin unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie weich und gebräunt sind. Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen und 1–2 Minuten mitbraten, bis Duft aufsteigt. Das restliche Fischgewürz (1½ TL) und das Tomatenmark dazugeben und 30 Sekunden mitbraten, den Zucker, je zweie Drittel von Dill und Koriandergrün, die Brühe, 1 TL Salz und reichlich Pfeffer hinzufügen. Aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig ist, dabei gelegentlich umrühren. Bis zur Verwendung bei schwacher Hitze warm halten.

In einer kleinen Schüssel die frischen Tomaten mit 2 TL Öl mischen. Eine große Pfanne bei hoher Temperatur sehr stark erhitzen. Die Tomaten darin etwa 4 Minuten braten, bis sie rundherum Röstspuren aufweisen; die Pfanne gelegentlich schwenken. Die Zitronenscheiben dazugeben und 2–3 Minuten mitbraten, die Pfanne gelegentlich schwenken. Alles mit den restlichen Kräutern zur Tomatensauce geben. Die Sauce warm halten.

Die Pfanne auswischen. 1½ TL Öl darin bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Ein Viertel der Fischstücke mit der Hautseite nach unten hineinlegen und vorsichtig nach unten drücken, damit die Stücke sich nicht aufrufen.

4 Minuten braten, bis die Haut knusprig und gebräunt ist. Die Stücke wenden und weitere 30 Sekunden braten, dann auf einen Teller legen. Mit den restlichen drei Portionen ebenso verfahren; vor dem Braten jeweils erneut 1½ TL Öl in die Pfanne geben.

Die Sauce auf vier Teller verteilen und je vier Fischstücke darauf anrichten. Mit Korianderblättern garnieren und sofort servieren.

Abbildung siehe folgende Doppelseite (rechts)

