

Mediterrane Fisch-Shakshuka



Zubereitungszeit: 30 min.

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten (2 Personen)

• Zutaten

- Passierte Tomaten 1000g 1 Tasse
- 4 Knoblauchzehen Fein gehackt
- Eingelegte Jalapeño, gehackt 1/4 Tasse
- Feiner schwarzer Pfeffer 1/2 TL
- Frischer Koriander, gehackt 1/2 Tasse
- Gekochter Couscous 2 Tassen
- Gemahlener Kreuzkümmel 1 TL
- Geräuchertes Paprikapulver 1 Teelöffel
- Kabeljaufilet, in Stücke von 140 - 170 g geschnitten
570 g
- Kurkuma 1 TL
- Meersalz 1 TL
- Olivenöl 2 Esslöffel
- Tomatenfruchtfleisch in feinen Stücken Pomito 1
Tasse
- Wasser 1/4 Tasse
- Zitrone, Schale & Saft 1
- Zwiebel, fein gehackt 1 Tasse

Für dieses Rezept haben wir verwendet:



Zubereitung

Eine Reise durch das Mittelmeer, ohne das Haus zu verlassen! Anders als die übliche Shakshuka mit pochiertem Ei wird dieses ägyptisch inspirierte mediterrane Fischfilet mit dem Pomito Italian Weekend Trio italienisch. Frische Tomaten, die unter der italienischen Sonne gereift sind, ergeben immer die beste Shakshuka-Sauce. Dieses herzhaft und schmackhafte Gericht wird in einer einzigen Pfanne zubereitet und ist in weniger als 30 Minuten fertig.

Zubereitung:

1. Eine große Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Nach dem Erhitzen das Olivenöl und die gehackten Zwiebeln hinzufügen und die Zwiebeln 2 Minuten lang anbraten, dann Knoblauch, Kreuzkümmel, geräucherten Paprika und Kurkuma hinzufügen. Die Gewürze 1 Minute lang anrösten.
2. Dann das Tomatenfruchtfleisch in feinen Stücken von Pomito und die passierten Tomaten von Pomito, Wasser, Meersalz und schwarzen Pfeffer hinzufügen. Umrühren, dann abdecken und bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen.
3. Die Fischfilets vorsichtig in die Sauce geben, die eingelegten Jalapeños hinzufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Minuten garen, bis der Fisch gar ist und auf der Zunge zergeht.
4. Vom Herd nehmen und die Schale und den Saft von 1 Zitrone hinzufügen. Nach Belieben abschmecken.
5. Mit frischem Koriander garnieren und mit Couscous servieren.

- *Joni Gomes of @foodbyjonister*