

# Fischfilet in pikanter Tomaten-Soße pochiert

## Für 6 Personen

### Für Tomatensauce, Fischfilet:

|                         |                   |                            |
|-------------------------|-------------------|----------------------------|
| 2 rote Paprika          | 2 gelbe Paprika   | 2 orange Paprika           |
| 1-2 Pfefferschoten      | 200 g Tomatenmark | 8 Knoblauchzehen, geschält |
| 300 ml heißes Wasser    | 1 Bund Koriander  | 1 Dose Kichererbsen        |
| 2 EL Paprikapulver, süß | 2 TL Kurkuma      | Sonnenblumenöl             |
| 100 ml Sonnenblumenöl   | Salz, Pfeffer     | 1200 weißes Fischfilet     |

### Für das Tahini:

|             |                        |                 |
|-------------|------------------------|-----------------|
| 200g Tahini | Bund glatte Petersilie | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone   | Salz                   | Fladenbrot      |

### Für Tomatensauce, Fischfilet:

Die Paprika in Streifen, die Pfefferschote in dünne Ringe und die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden.

Paprika und Pfefferschote in reichlich Öl anbraten. Den Knoblauch aber erst später in die Pfanne geben, damit er nicht verbrennt.

Das Tomatenmark dazugeben und einige Minuten mitbraten. Ca. 200 ml heißes Wasser angießen und 5-10 Minuten kochen. 1 EL Paprikapulver und 1 TL Kurkuma dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Koriander ohne die dicken Stiele klein hacken. Die Hälfte des Korianders in die Tomatensauce geben und einrühren. Weiter köcheln lassen.

In einer Schüssel 1 EL Paprikapulver und 1 TL Kurkuma in einen Teil des Öls einrühren. Den Fisch darin wälzen und anschließend in die Sauce legen. Den Rest Öl darüber verteilen und die Fischfilets salzen. So viel heißes Wasser angießen, dass die Filets fast bedeckt sind. Kurz zum Kochen bringen und den Fisch 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze pochiern.

Vor dem Servieren den restlichen Koriander darüber streuen.

### Für das Tahini:

Eine Handvoll Petersilienblätter sehr fein, eine Handvoll Petersilienblätter grob hacken. Die Petersilie unter die Tahini-Sauce rühren. Das Chraime mit frischem Brot servieren. Tahini zum Dippen dazu reichen.

Tom Franz am 07. April 2018