

Fisch-Garnelen-Chili

Für 4 Portionen:

400 g Seelachsfilet	100 g Riesengarnelen	2 EL Zitronensaft
Salz	1 Zucchini	200 g Champignons
1 rote Paprikaschote	1 Olivenöl	1 Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl	200 g passierte Tomaten	100 ml Gemüsebrühe
Oreganoblättchen	Pfeffer	Chilipulver
gemahlener Kreuzkümmel		

Fischfilet und Garnelen waschen, trockentupfen, säuern und salzen.

Zucchini waschen, putzen und in Stifte schneiden.

Champignons putzen und vierteln.

Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln und Knoblauch zerdrücken.

Fischfilet und Garnelen in erhitztem Öl anbraten und herausnehmen. Zucchini, Champignons, Paprikaschote, Zwiebel und Knoblauch in das verbliebene Bratfett geben und ebenfalls anbraten. Tomaten und Brühe zufügen, aufkochen und abgedeckt circa 10 Minuten garen.

Chili mit Oregano verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken. Fisch und Garnelen wieder dazugeben, kurz mit erhitzen und servieren.

NN am 22. Dezember 2024