

Mediterraner Seefisch-Topf

Zutaten (für 4 Personen):

- 100 g Zwiebeln
- 1,5 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 500 g frische Tomaten
- alternativ: Dosen- Tomaten
- Pfeffer
- Majoran
- Rosmarin
- 800 g Kabeljau
- alternativ: anderes Fischfilet
- 1 Zitrone
- 100 g Schafskäse
- 120 g entsteinte Oliven
- frisches Basilikum

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln würfeln, den Knoblauch fein hacken oder pressen. Die Tomaten waschen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in der Hälfte des Öls glasig dünsten. Die Tomaten hinzufügen und köcheln lassen, bis der Saft dick wird. Zwischendurch gelegentlich umrühren. Mit den getrockneten Kräutern und Pfeffer würzen.

Das Fischfilet (statt Kabeljau kann man auch gemischtes Seefischfilet nehmen, etwa Lachs und Seelachs) mit Zitronensaft beträufeln und mit restlichem Olivenöl einreiben. In etwa 2 cm große Stücke schneiden und in die köchelnde Tomatenmasse geben. Schafskäse würfeln und darüber streuen. Das Ganze noch etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Oliven in Ringe schneiden. Basilikum waschen, einige schöne Blätter beiseite legen, den Rest hacken. Oliven und Basilikum zur Fischsoße geben. Zum Servieren mit einigen Basilikumblättern dekorieren. Als Beilage eignen sich eine kleine Portion Kartoffeln oder Reis.

Tipp:

Dieses mediterrane Low-Carb-Gericht ist reich an leicht verdaulichem, hochwertigem Eiweiß, Jod und ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Hinzu kommt die wertvolle Ölsäure aus dem Olivenöl sowie vitamin- und mineralstoffreiches Gemüse. Die Kohlenhydratmenge ist relativ gering. Da der Feta salzig ist und die Kräuter ihr würziges Aroma einbringen, kann auf zusätzliches Salzen gut verzichtet werden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen