

Wladimirs Fischsoljanka

Zutaten (für 3 Personen):

- 500 g Fischfilet
- 4 EL Zitronensaft
- 3 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 3 Stiele Petersilie
- 1 EL Gemüsebrühe
- 400 g passierte Tomaten
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 0,2 TL Chilipulver
- 1 TL körniger Senf
- (Zitronen-) Pfeffer
- Salz
- nach Belieben: Chmeli Suneli

Fischfilet (z.B. von Barsch, Brasse, Rotaugen) unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. In 2 mal 2 cm große Würfel schneiden und mit Zitronensaft betraufeln. Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andunsten. Paprikawürfel dazugeben und kurz anrosten. Brühe hinzufügen, passierte Tomaten angießen. Petersilie, Lorbeerblätter, Paprika- und Chilipulver dazugeben und alles etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Fischfiletstücke dazugeben und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Nach Belieben mit Chmeli Suneli, einer georgischen Kräutermischung, verfeinern und mit Dillspitzen dekorieren. Dazu passen Vollkornbrot und ein trockener Weißwein.

Sendung/Quelle: Rute raus, der Spaß beginnt!

Sendetermin: 05.11.2022

Koch/Köchin: Wladimir Kaminer

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