

Aus der Hado-Küche: Ein Fischrezept

Restaurant Services

Pescado Yucateco

für 4 Personen:

4	frische Fischfilets (z. B. Kabeljau oder Seelachs)
1	kleine Zwiebel, gewürfelt (5 mm)
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
	Pflanzenöl
½ TL	Chili
600 g	gehackte Tomaten (frisch oder aus der Dose)
100 g	Oliven, gefüllt mit Pimentos (Paprika)
100 g	schwarze Oliven
125 ml	Orangensaft
¼ Tasse	Zitronensaft
2 EL	Tomatenmark
½ Bund	Koriander, gehackt
1 EL	brauner Zucker
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Fischfilets waschen und gut trocken tupfen, in eine Auflaufform legen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen.

Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten und Chili zufügen. Tomaten, Oliven, Orangensaft und den restlichen Zitronensaft ebenfalls dazu geben. 5 Minuten köcheln lassen. Tomatenmark begeben und andicken lassen. Nun den Koriander unterheben und die Soße mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken. Die Soße über die Fischfilets gießen, im Backofen bei 160 ° C 8 Minuten backen. Mit Süßkartoffeln oder Reis servieren.

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München