

Zutaten für 4 Portionen

- ☐ 2 Zwiebeln
- ☐ 400 g grüne Spitzpaprika
- ☐ 4 Knoblauchzehen
- ☐ 400g Tomaten
- ☐ 1 unbehandelte Limette
- ☐ 1 Zimtstange
- ☐ Je 1 TL edelsüßes Paprikapulver und Kurkuma
- ☐ 2 TL Ingwerpulver
- ☐ 4 Fischsteaks (je etwa 170-200g, z.B. Seeteufel, Schwertfisch, Thunfisch oder auch weißer Heilbutt)
- ☐ Salz, gemahlener Pfeffer
- ☐ etwas Natreen oder Stevia
- ☐ ½ Bund Petersilie
- ☐ Seitenbacher klare Suppe

Fischtopf mit Spitzpaprika

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Stielansätze aus den Tomaten rausschneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser begießen, abschrecken und häuten, halbieren, die Kerne entfernen und Fruchtfleisch klein würfeln. Wenn es schnell gehen muss, können es auch stückige Tomaten aus der Dose sein. Die Limette waschen und fein reiben.

Einen Schmortopf auf den Herd stellen. Zwiebeln und Knoblauch mit Zimtstange (vorher einmal durchbrechen) einrühren und bei schwacher Hitze mit etwas Wasser bei etwa 10 min. dünsten. Dabei ganz oft umrühren. Die gemahlenen Gewürze mischen und darüberstäuben, kurz mit dünsten. Tomaten und Paprika in den Topf geben, mit 1/2 l Brühe auffüllen und erhitzen. Offen ungefähr 10 min auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Inzwischen die Fischsteaks kalt waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen und anbraten.. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Natreen oder Stevia abschmecken. Fisch einlegen, Deckel darauf und den Fisch bei schwacher Hitze ungefähr 10 min. in der Sauce ziehen lassen.

Petersilie waschen, trocknen, fein hacken und den Fischtopf damit bestreuen.