

Rezept

Safranfisch

Ein Rezept von Safranfisch, am 30.06.2024

Zutaten

600 g Fischfilet (das kann ruhig auch ein etwas preiswerteres Filet sein, z.B. Seelachs oder Rotbarsch)	Saft von 1/2 Zitrone
1 Briefchen oder Döschen Safran (gemahlen oder auch Fäden)	2 Zwiebeln
1 TL gemahlene Kurkuma	1 Stück Ingwer (1-2 cm)
1/2 TL gemahlener Koriander	100 g Cocktailtomaten
200 g Joghurt	2 EL Öl
	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
	1 Prise gemahlener Zimt
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet mit den Fingern abtasten, ob Gräten drin sind. Falls ja, diesen mit der Pinzette zu Leibe rücken. Filet in gut 1 cm große Würfel schneiden und mit Zitronensaft mischen. Die Zwiebeln und den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Safran mit wenig warmem Wasser verrühren. Wenn man Fäden hat, die vorher zwischen den Fingern zerreiben, damit sie mehr Farbe und auch mehr Geschmack abgeben. Die Cocktailtomaten waschen und einmal durchschneiden.
3. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Ingwer reinrühren, Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten und beides ungefähr 10 Minuten braten. Immer wieder umrühren und aufpassen, dass die Zwiebeln nicht zu braun werden, sonst schmecken sie bitter. Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Zimt unterrühren, alles noch kurz weiterbraten.
4. Den Joghurt dazuschütten, Safran und Tomaten auch. Einmal gut aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Dann vorsichtig den Fisch untermischen. Den Deckel drauf und den Fisch 5-6 Minuten ziehen lassen. Und ab auf den Tisch damit.