Fischgulasch

Zutaten für 4 -6 Personen
600 - 800g Fisch ZB. Seelachs, Zander, Kabeljau
Paprika ja 1 rot, gelb, grün, in kleine Stücke geschnitten
1 Zucchini, in Würfel geschnitten
6 kleine Champignons, geviertelt
1 große Karotte, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Zwiebel, nicht zu fein gewürfelt
½ Kohlrabi, in Würfel geschnitten
10 kleine Tomaten oder 3 große, in Würfel geschnitten
100g Tomatenmark
2 EL Mehl
1 TL Gemüsebrühe (optional)
500ml Fischfond, aus dem Glas
Saft einer halben Zitrone
4 - 5 EL Rapsöl
4 – 5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, etwas Chili, ½ TL Zucker

So funktioniert es!
Das Rapsöl, in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und Knoblauch darin etwas anschwitzen.
Die ca. 1- 2 cm großen Karotten und Kohlrabi Würfel dazu geben und mit andünsten.
Deckel auflegen und 10 Minuten dünsten.

Zwischenzeitlich den Fisch mit der Zitrone beträufeln und so stehen lassen

So geht es weiter!
Tomatenmark dazu geben und eine kurze Zeit mit andünsten.
Olivenöl dazu geben und das Mehl einstreuen und ein paar Minuten braten lassen.
Mit dem Fischfond ablöschen und anschließend die Temperatur senken.
Das restliche Gemüse, dazu geben und bei schwacher Hitze, mit Deckel, etwa 10 Minuten garen.
Mit Salz, Pfeffer, Brühe, etwas Chili würzen.

Achtung beim Würzen, der Fischfond ist bereits gewürzt.
Die Konsistenz der Soße, mit etwas Wasser einstellen.

Jetzt wird es Fischgulasch!
Den Fisch in kleine mundgerechte Stück schneiden und zum Gemüse geben.
Im Gemüse, für etwa 10 - 15 Minuten, je nach Größe, garziehen lassen. Nicht mehr kochen
Final abschmecken und mit etwas Zucker verfeinern.

Mein Tipp!
Mit Kräutern der Provence und Dill schmeckt es bestimmt auch sehr gut.
Dazu passt Reis sehr gut.

Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481