

Fisch mit Chili und Tahin-Sauce

Nach Ottolenghi „Simple“ S. 262

Zutaten für 4 Personen:

800g Heilbutt (oder anderer fester weißer Fisch), ohne Haut und Gräten

4EL [Olivenöl](#)

1-2 rote Chilischoten, quer in 2cm lange Stücke geschnitten, entkernt

3 Knoblauchzehen, in dünne Scheibchen geschnitten

1TL Kümmelsamen, plus ¼TL zum Servieren

1 getrocknete Ancho-Chilischote, entkernt und in 5cm große Stücke geteilt (1TL mildes [geräuchertes Paprikapulver](#))

1kg Tomaten, in 1cm große Würfel geschnitten

2EL Tomatenmark

½TL Zucker

5g Korianderblätter, grob gehackt, zum Servieren

Salz

Tahin-Sauce:

50g Tahin

1EL Zitronensaft

Den Fisch in vier Portionen schneiden, mit 1/3 TL Salz würzen und beiseitelegen.

Das Öl in einer Pfanne (zu der es einen passenden Deckel gibt) bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und die frischen Chilis darin zwei Minuten unter Rühren anbraten. Knoblauch, Kümmel und die Ancho-Chili zugeben und eine Minute mitbraten, bis der Knoblauch goldbraun ist. Die frischen Tomaten, das Tomatenmark, den Zucker und ½TL Salz hinzufügen, aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Ab und zu umrühren. Den Fisch hineinlegen und zugedeckt 10 Minuten in der Sauce garziehen lassen.

Für die Tahin-Sauce alle Zutaten mit 60ml Wasser und einer kräftigen Prise Salz verrühren.

Zum Servieren den Fisch vorsichtig aus der Sauce heben und warm stellen. Hat er während des Garens sehr viel Flüssigkeit abgegeben, die Sauce bei starker Hitze rasch etwas reduzieren. Probieren und eventuell nachsalzen.

Den Fisch mit der Sauce anrichten. Mit Korianderblättern und Kümmelsamen bestreuen und servieren.

