



Hauptspeise: Tom Franz

Chraime – Fischfilet in pikanter Tomatensauce pochiert

Zutaten für 6 Personen

Für die Tomatensauce und das Fishfilet:

2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
2 orange Paprika
1-2 Pfefferschoten
200 g Tomatenmark
8 Knoblauchzehen, geschält
ca. 300 ml heißes Wasser
1 Bund Koriander
1 Dose Kichererbsen, abgetropft
2 EL Paprikapulver, süß
2 TL Kurkuma
Sonnenblumenöl zum Anbraten
ca. 100 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
6 x 200 g festes, weißes Fischfilet,
Mittelstück, ohne Gräten, mit Haut

Die Paprika in Streifen, die Pfefferschote in dünne Ringe und die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden.

Paprika und Pfefferschote in reichlich Öl anbraten. Den Knoblauch aber erst später in die Pfanne geben, damit er nicht verbrennt.

Das Tomatenmark dazugeben und einige Minuten mitbraten. Ca. 200 ml heißes Wasser angießen und 5-10 Minuten kochen. 1 EL Paprikapulver und 1 TL Kurkuma dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Koriander ohne die dicken Stiele klein hacken. Die Hälfte des Korianders in die Tomatensauce geben und einrühren. Weiter köcheln lassen.

In einer Schüssel 1 EL Paprikapulver und 1 TL Kurkuma in einen Teil des Öls einrühren. Den Fisch darin wälzen und anschließend in die Sauce legen. Den Rest Öl darüber verteilen und die Fischfilets salzen. So viel heißes Wasser angießen, dass die Filets fast bedeckt sind. Kurz zum Kochen bringen und den Fisch 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze pochiern.

Vor dem Servieren den restlichen Koriander darüber streuen.

Für das Tahini:

200g Tahini
Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
Salz
Challabrot, Fladenbrot oder
Weißbrot

Eine Handvoll Petersilienblätter sehr fein, eine Handvoll Petersilienblätter grob hacken. Die Petersilie unter die Tahini-Sauce rühren.

Das Chraime mit frischem Brot servieren. Tahini zum Dippen dazu reichen.