

Seelachs auf Tomaten-Paprika

Zutaten:

300 g Seelachsfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100g Bulgur
250 ml Suppe
1 EL Tomatenmark
2 Paprika, rot
150 g Tomaten
1 TL Kräutern
mediterran
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenöl
10 g Petersilie
10 g Schnittlauch

Zubereitung

Bulgur in einen Topf mit der kochenden Suppe rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5–7 Min. sanft köcheln lassen, bis der Bulgur gar ist. Noch ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, hacken und mit Tomatenmark in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–7 Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Die Paprika und die Tomaten klein würfelig schneiden, die Kräuter 1 TL Zucker, Salz und heißes Wasser in die Pfanne geben und zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. köcheln lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden in die Sauce legen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer bis niedriger Hitze 3–4 Min. abgedeckt garen. Den Bulgur auf Teller verteilen, mit dem Fisch und der Tomaten-Paprikasauce anrichten und mit den Kräutern garniert servieren.

Fisch