

Kingklip an Tomatensauce

Zutaten

- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Öl
- 1 Tl Zucker
- 3 Tl Tomatenmark
- 1 Tl Getrockene Tomaten (in Pulver)
- 1 Dose Pelati
- 1 Stock pot
- 1 Tl Oregano (getrocknet)
- 600 g Kingklip oder Dorade Filet
- Mit Saucensahne eindicken und abschmecken
- Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken, in 3 El heißem Öl andünsten.

1 Tl Zucker darüberstreuen und schmelzen lassen.

3 Tl Tomatenmark + 1 Tl Getrocknete Tomaten (in Pulver) zugeben, kurz mitdünsten.

1 Dose Pelati mit dem Saft zugeben, Stock pot dazu und 1/2 Tl getrocknetem Oregano würzen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

600 g Kingklipfilet ca. 3 cm groß würfeln, Stücke leicht würzen.

Saucensahne zur Sauce (ca 1 dl) geben, abschmecken. Fischstücke auf die Sauce setzen, zugedeckt bei milder Hitze 6–8 Min. gar ziehen lassen, die Fischstücke nach der Hälfte der Zeit wenden.

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.