

Geschmorter Fisch mit Kartoffeln und Oliven (Tajine)

783

Typ: Fisch

Quelle: Elisabeth Raether, Zeit Magazin, 2020, Nov, 14

Bemerkungen: Das Anrösten der Paprika habe ich mir geschenkt. Die werden ohnehin gar. Dafür die Paprika-Stücke mit den Tomaten kurz gedünstet. Dieses Gemüse mit ein wenig Ras el Hanout gewürzt. Ich habe wie beschrieben zuerst die Kartoffeln in die gefettete Tajine gegeben, dann Gemüse, Fisch, Gemüse, 120 mL Gemüsebrühe und ein Schuss Riesling darüber. (Das sieht der Prophet gar nicht gern.). Die Tajine dann für 45 min in den Backofen gestellt (180°C). Macht optisch echt was her!

Zutaten: Zutaten für 4 bis 6 Personen:
Für die Marinade (Chermoula):
2 Knoblauchzehen (geschält),
1 TL Salz,
2 TL Kreuzkümmelsamen,
1 kleine rote Chilischote (ohne Kerne),
Saft von 1 Zitrone,
2 EL Olivenöl,
1 Bund Koriander

Für den Fisch:
900 g Seeteufel, Rotbarsch o.ä. geht auch)
12 kleine Kartoffeln,
2 grüne Paprikaschoten,
etwas Olivenöl,
etwas Butter,
3 bis 4 Knoblauchzehen (fein geschnitten),
15 Kirschtomaten,
Salz, schwarzer Pfeffer,
12 schwarze Oliven

Rezept: Für die Marinade
Knoblauch und Salz im Mörser zerstoßen, ebenso Kreuzkümmel und die gehackte Chilischote, Zitronensaft, Olivenöl und fein gehackte Korianderblättchen hinzufügen, und alles gut vermengen. Den Fisch in mundgerechte Stücke würfeln, in eine Schüssel geben, mit zwei Dritteln der Marinade vermengen und etwa 1 bis 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren (Plastiktüte, Marinade einmassieren, WG).

Kartoffeln ungeschält in gesalzenem Wasser 8 Minuten lang vorgaren. Mit kaltem Wasser abschrecken, schälen, entweder längs halbieren oder in dicke Scheiben schneiden, beiseite stellen. Paprikaschoten halbieren und putzen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, Schnittfläche nach unten. Etwas Olivenöl auf den Hälften verteilen. Bei 180 Grad ungefähr 25 Minuten lang rösten; die letzten 3 Minuten den Grill des Backofens anschalten, bis die Haut der Paprika schwarze Stellen hat und Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, schälen, in Stücke zerteilen und beiseite stellen.

Olivenöl und ein Stück Butter in einem Topf mit schwerem Boden erhitzen, darin Knoblauchscheibchen andünsten, halbierte Kirschtomaten hinzufügen, alles ein paar Minuten lang dünsten. Paprika und den Rest der Marinade dazugeben, salzen und pfeffern. Mischung aus dem Topf nehmen. Den Topfboden mit Kartoffeln bedecken. Darauf die Hälfte der Paprika-Tomaten-Mischung verteilen, dann

die Fischstücke, dann die andere Hälfte der Gemüsemischung, zum Schluss die Oliven. 120 ml Wasser in den Topf gießen, noch mal salzen. Zugedeckt 15 Minuten lang bei mittlerer Hitze garen.