

Rezept Tagin samak – ägyptisches Fischragout

Zutaten

- 500 g Fischfilet
- 1 Esslöffel Rosinen
- 2 Zwiebeln
- 1 kleine Dose Tomaten
- ½ Bund gehackte Petersilie
- 1 Prise Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Teelöffel Pinienkerne
- Pfeffer
- Salz
- Öl

Zubereitung

Das Fischfilet kurz anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Und in eine Auflaufform legen.

Die Rosinen in einer Pfanne leicht braten so das sie aufgehen. Rosinen aus der Pfanne nehmen.

Die Zwiebeln in feinen Scheiben schneiden und in dem verbleibenden Öl hellbraun braten. Die Tomaten, Petersilie und Zucker zu den Zwiebeln geben und einmal aufkochen lassen. Mit Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz und dem Zitronensaft abschmecken.

Denn Fisch mit der Tomatensauce übergießen und für 10 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.

In einer trockenen Pfanne die Pinien anrösten und zum servieren mit den Rosinen über den Fisch geben.

Dazu passt: