

Seite 1: Deutsch

Seite 2: Englisch

Ofen gebratener Fisch in Tahini

Zutaten für 6 Portionen:

1,2 kg weißes Seefischfilet wie Gelbschwanzmakrele oder Zackenbarsch
4 Zwiebeln
2 gehackte Tomaten
1 Tasse Kanaan Tahini
Saft aus 3 Zitronen
Salz, schwarzer Pfeffer und etwas Zimt
Öl zum braten
4 Esslöffel Maisstärke
Eine Tasse Kanaan-Olivenöl
20 Gramm Pinienkerne

Vorbereitung:

1. Zubereitung des Fisches: Die Portionen in Scheiben schneiden, etwas Salz und Pfeffer, eine Zitrone und 2 Esslöffel Olivenöl dazugeben und etwa eine halbe Stunde im Kühlschrank in einen geschlossenen Behälter geben.
2. Ordnen Sie die Tomaten in einer feuerfesten Form an, die für den Fisch groß genug ist.
3. Erhitzen Sie den Rest des Öls in einer Pfanne. Fischstücke mit etwas Maisstärke braten. Das Maismehl gibt Knusprigkeit und versiegelt den Fisch. Den Fisch goldbraun braten, abnehmen und auf die Tomaten in die Pfanne legen.
3. Verdünnen Sie die rohen Tahini mit Zitronensaft und fügen Sie etwas Salz hinzu.
4. In einen Topf mit dickem Boden etwas Olivenöl geben, in dem der Fisch gebraten wird. Erhitzen Sie das Öl leicht und fügen Sie die Zwiebel hinzu, senken Sie die Flamme und kochen Sie die Zwiebel bei niedriger Hitze, um die Flüssigkeit abzulassen. Kochen Sie, bis die Zwiebel wirklich weich und bräunt ist. Die Flüssigkeit abtropfen lassen und wieder in den Topf geben.
5. Fügen Sie die vorbereiteten Tahini hinzu - wenn der Tahini sauer und nicht flüssig genug ist, fügen Sie der Mischung kaltes Wasser hinzu. Kochen Sie die Zwiebel mit dem Tahini und rühren Sie drei oder vier Minuten lang, bis sie etwas hart ist. Vom Feuer nehmen, Pinienkerne hinzufügen, umrühren und auf den Fisch gießen (wenn Sie das Gericht im Voraus vorbereiten: bedecken Sie das Gericht und lassen Sie es bis etwa 15 Minuten vor dem Servieren im Kühlschrank liegen).
5. Die Pfanne 10 Minuten lang in einen vorgeheizten 180-Grad-Ofen stellen, bis der Tahini eine schöne braune Farbe hat und servieren. Toll, um würzigen grünen Pfeffer und Tomaten zu entfalten und nebenbei zu servieren.

Oven roasted fish in Tahini

Ingredients for 6 servings:

1.2 kg fillet of white sea fish such as Amberjack or White Grouper

4 onions

2 finely sliced tomatoes

Cup of Kanaan Tahini

Juice from 3 lemons

Salt, black pepper and a little cinnamon

Oil for frying

4 tablespoons cornstarch

A cup of Kanaan Olive oil

20 grams of pine nuts

Preparation:

1. Preparation of the fish: Slice the the into portions, add a little salt and pepper, juice of one lemon and 2 tablespoons of olive oil and put in a closed container for about half an hour in the refrigerator.
2. Arrange the tomatoes in a fireproof mold that is big enough to fit the fish inside slices.
3. Heat the rest of the oil in a pan. Fry the fish pieces with a little cornstarch. The cornflour gives crispness and seals the fish. Fry the fish until they golden, removed and place on top of the tomatoes in the pan.
3. Dilute the raw tahini with lemon juice, add a bit of salt.
4. In a pot with a thick bottom, place a little of the olive oil in which the fish are fried. Heat the oil slightly and add the onion, lower the flame, and cook the onion over low heat to drain the liquid. Cook until the onion is really soft and it starts to brown. Drain from the liquid and return to the pot.
5. Add the prepared tahini - if the tahini is sour and is not liquid enough, add cold water to the mixture. Cook the onion with the tahini, stirring for three or four minutes until it is a little hard. Remove from the fire, add pine nuts, stir and pour on the fish (if you are preparing the dish in advance - at this stage cover the dish and leave in the refrigerator for about 15 minutes before serving).
5. Place the pan in a preheated 180 degrees oven for 10 minutes until the tahini gets a nice brown color and serve. Empfehlung: mit würzigen grünen Pfeffer und Tomaten servieren.