Fischgulasch

Eine leichte Variante des klassischen Rezepts: Feines Fischgulasch mit Karotten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

600 g	Rotbarschfilets (ohne Haut)
200 g	Karotten
600 g	Tomatenstücke (aus der Dose)
400 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Kapern
1 Stk.	Zwiebel
2 EL	Butter
1 Stk.	Lorbeerblatt
1 TL	Petersilie
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für das **Fischgulasch** mit karotten zunächst die Rotbarschfilets vorsichtig waschen und trockentupfen. Anschließend in mundgerechte Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Salz würzen. Zitronensaft darüber träufeln und behutsam vermischen.

2. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und kleinhacken. Die Butter in einem großen Topf zerlassen, Zwiebelwürfel darin einige Minuten anrösten. Nun das Lorbeerblatt und die Karottenwürfel zufügen und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe und Dosentomaten samt Saft ablöschen. Deckel aufsetzen, einmal aufkochen lassen, mit Pfeffer und Salz abschmecken, dann bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln.

3. Herd ausschalten, die Fischstücke in den Sud geben, Deckel aufsetzen und 4 bis 5 Minuten garziehen lassen. Zum Schluss die Kapern untermischen. In vorgewärmten Schalen anrichten, mit frischer Petersilie garnieren und schnell servieren.

Tipp

Das Fischgulasch schmeckt mit jeder beliebigen Gemüsesorte. In Kombination mit Kartoffeln oder Reis macht das Gericht lange satt.