

27 – Seeteufel mit Chermoula in der Tagine

Hintergrund zum Rezept

Der Tagine von LE CREUSET lag auch ein kleines Rezeptbuch bei, u.a. mit einem wunderbaren Rezept für eine Fisch-Tagine (Seeteufel, Kabeljau oder ein andere Fisch mit festem weißem Fleisch). Ich habe das Rezept etwas modifiziert und insbesondere weiteres Gemüse hinzu genommen. 2-3 Stunden muss der Fisch in der Chermoula mariniert werden und knapp zwei Stunden Kochzeit müssen eingeplant werden. Das Ganze sollte Faldenbrot, Couscous oder Reis serviert werden.

Zutaten für 4-6 Personen

Für die Chermoula-Marinade:

- 2 Knoblauchzehen, je nach Größe
- 1 kleine milde Chilischote, entkernt
- 2 TL Paprika
- 1 ½ TL Kurkuma
- 2 TL gemahlener Kumin
- Eine kleine Handvoll Korianderblätter
- Geriebene Schale einer Bio-Zitrone
- Ingwer etwas mehr als Walnussgroß
- 5 EL Zitronensaft
- 5-6 EL natives Olivenöl

Fisch und Gemüse

- 700 – 800 g Seeteufel (Haut entfernen!) - ggf. auch Kabeljau (portioniert)
- 1 mittelgroße rote Zwiebel, grob gehackt
- 400 g gehackte Tomate aus der Dose
- 2 mittelgroße Zucchini (in 2 cm dicke Scheiben geschnitten)
- 1 große Mohrrübe in 2 cm Scheiben
- 1 kleine Fenchelknolle, in 2 cm Stücke
- 150 g Champions ganz oder halbiert
- 8-10 grüne Oliven, entsteint, in dicke Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Ein wenig frischer Koriander grob gehackt (zum Garnieren)

Zubereitung der Tagine

Zutaten für die Chermoula-Marinade zerkleinern, in den Mixer geben und zu einer groben Paste zerkleinern.

Den Fisch zusammen mit 2/3 der Chermoula-Marinade in eine Schale geben und den Seeteufel gleichmäßig mit der Marinade einreiben/bedecken. Das Ganze abdecken und im Kühlschrank für 2-3 Stunden kalt stellen.



Zwiebeln in der Tagine mit Olivenöl anbraten bis sie weich, aber noch nicht braun sind. Zucchini, Mohrrübe und Fenchel hinzugeben und unter gelegentlichem Umrühren ca. 5 Minuten lang anbraten. Die übrige Chermoula-Marinade, die Tomaten aus der Dose und eine Tasse Wasser (nach Bedarf) dazu geben. Tagine bedecken und 1 – 1 ¼ Stunden lang kochen bis das Gemüse weich ist. Die Champions und 2/3 des Korianders die letzten 20 Minuten dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrige Chermoula und die Oliven in die Tagine geben und den Fisch oben auf das Gemüse legen, Weitere 25 – 35 Minuten bei abgedeckter Tagine kochen lassen. Kurz vor dem Servieren den restlichen frisch geschnittenen Koriander in die Sauce rühren oder aufstreuen.



Oben: Mit Chermoula mariniertes Seeteufel-Filet

Unten: Den Fisch auf das Gemüsebett legen und noch 25 – 35 min kochen

