

# Tom Franz: Chraime - Fischfilet in pikanter Tomaten-Sauce pochiert mit Tahini

😊 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/kerners-koeche/tom-franz-chraime-fischfilet-in-pikanter-tomatensauce-pochiert-mit-tahini/](https://happy-mahlzeit.com/koch-shows/kerners-koeche/tom-franz-chraime-fischfilet-in-pikanter-tomatensauce-pochiert-mit-tahini/)

## Zutaten für 6 Personen:

- 6 x 200 g festes, weißes Fischfilet, Mittelstück mit Haut und ohne Gräten
- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 2 orange Paprika
- 1 – 2 Pfefferschoten
- 200 g Tomatenmark
- 8 Knoblauchzehen, geschält
- ca. 300 ml heißes Wasser
- 1 Bund Koriander
- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft
- 2 EL süßes Paprikapulver
- 2 TL Kurkuma
- Sonnenblumenöl zum Anbraten
- ca. 100 ml Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Paprika in Streifen, Pfefferschote in dünne Ringe und Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Paprika und Pfefferschote in reichlich Öl anbraten. Den Knoblauch erst später in die Pfanne geben, damit er nicht verbrennt.

Das Tomatenmark dazugeben und einige Minuten mitbraten. Ca. 200 ml heißes Wasser angießen und 5 – 10 Minuten kochen. 1 EL Paprikapulver und 1 TL Kurkuma dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Koriander ohne die dicken Stiele klein hacken. Die Hälfte des Korianders in die Tomaten-Sauce geben, einrühren und weiter köcheln lassen.

In einer Schüssel 1 EL Paprikapulver und 1 TL Kurkuma in einen Teil des Öls einrühren. Den Fisch darin wälzen und anschließend in die Sauce legen. Den Rest Öl darüber verteilen und die Fischfilets salzen. So viel heißes Wasser angießen, dass die Filets fast bedeckt sind. Kurz zum Kochen bringen und den Fisch 15 – 20 Minuten bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze pochiern.

Vor dem Servieren den restlichen Koriander darüber streuen.

## Für das Tahini:

- 200g Tahini/Sesam-Paste
- Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- Salz
- Challabrot, Fladenbrot oder Weißbrot

### **Zubereitung:**

Eine Handvoll Petersilienblätter sehr fein, eine Handvoll Petersilienblätter grob hacken.  
Die Petersilie unter die Tahini-Sauce rühren.

Das Chraime mit frischem Brot servieren. Tahini zum Dippen dazu reichen.

Rezept: Tom Franz

Quelle: Kerners Köche vom 7.4.2018