

# Pangasius in Tomaten

---

So bleibt der Fisch schön saftig

## Zutaten für ca. 4 Portionen:

1 unbehandelte Zitrone  
4 Pangasiusfilets, je ca. 150 g  
Salz  
Paprikapulver, edelsüß  
Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl  
1,2 kg Fleischtomaten  
400 g Lauchzwiebeln  
1 Lorbeerblatt  
4 Zweige Thymian, gehackt  
75 g schwarze Oliven, ohne Stein  
75 g Kapern  
Zucker  
8 Kapernäpfel

## Zubereitung

Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Die Fischfilets waschen, trocknen und mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen. 1 EL Öl auf vier Stückchen Alufolie streichen und die Fischfilets darauf legen.

Mit der Zitronenschale bestreuen und die Alufolie über dem Fisch fest verschließen. Die Tomaten putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocknen und in Ringe schneiden.

Das restliche Öl erhitzen und die Lauchzwiebeln mit den Tomaten darin andünsten. Lorbeerblatt und Thymian dazugeben und ca. 3 Minuten kochen lassen. Die Oliven in Scheiben schneiden und zusammen mit den Kapern zur Sauce geben. Weitere 5 Minuten garen.

Die Fischpäckchen in einem Topf mit wenig kochendem Wasser 5 Minuten dünsten. Lorbeerblatt aus der Sauce entfernen und mit Salz, Paprikapulver, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zusammen mit dem Fisch anrichten und mit Kapernäpfel garniert servieren.

Nährwerte pro Portion:

ca. 330 Kilokalorien  
5g Eiweiß  
18g Fett  
16g Kohlenhydrate