**Fischragout**



**Zutaten (für 4 Portionen):**

* 2 Fischfilets nach Wahl (je ca. 350 g)
* 1 Aubergine
* 1 Zucchini
* 1 große Zwiebel
* 1 Dose gehackte Tomaten oder 3 frische
* Öl, Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, Koriandersamen
* Indische Currymischung
* 1 gelbe Paprika

**So geht’s:**

* Fischfilets, Zwiebeln und Gemüse in gleich große Würfel schneiden (ca. 1,5 cm)
* 3 EL Öl in die Pfanne geben und das Gemüse mit den Gewürzen (Kreuzkümmel, Koriandersamen, Indische Currymischung) darin während ständigem Umrühren scharf anbraten
* Dosentomaten beigeben, danach den gewürfelten Fisch
* Vorsichtig umrühren, Butter beigeben und abgedeckt 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen
* Mit Salz und Pfeffer abschmecken