



R e z e p t



## Fisch mit Tomatensauce à la Dose

### Zutaten für 4 Personen

- Heringsfilets oder Heringsfilets nach Matjesart, aus der Dose
- 3 kleine Zwiebeln
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL Zucker
- 30 ml Rapsöl
- Weißer Pfeffer, Salz

### Zubereitung

- Fischfilets gut mit kaltem Wasser abwaschen, danach noch 1 Stunde in kaltes Wasser legen.
- Die klein gewürfelten Zwiebeln in Rapsöl etwa 10 Minuten lang dünsten, ohne dass sie braun werden, dabei salzen und pfeffern.
- Die passierten Tomaten einrühren, Tomatenmark und Zucker dazu, alles aufkochen.
- Dann den Essig dazugeben und alles zusammen 20 Minuten köcheln.
- Noch einmal abschmecken und abkühlen lassen, dann die Fischfilets einlegen und 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.