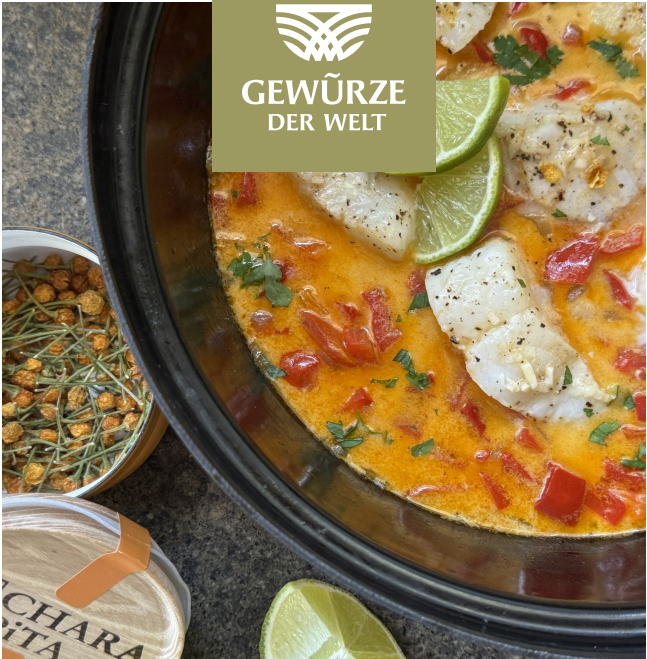




GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte Nr. 265

Moqueca brasilianischer Fischeintopf



20 Minuten



45 Minuten



1,5 Stunden

Zutaten für 4 Personen

600 g Fischfilet nach Wahl

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Limetten

2 Knoblauchzehen, sehr fein
gehackt

2 rote Paprika, gewürfelt

2-3 Tomaten, gewürfelt

 1-2 Charapita Chili

400 ml Kokosmilch



3 EL Olivenöl

1 kleiner Bund Petersilie oder
Koriander, gehackt



1 TL Paprikapulver



Salz, nach Geschmack



schwarzer Pfeffer

Rezept

Fischfilets trockentupfen und in Stücke schneiden. Den Saft einer Limette sowie den Knoblauch mit etwas Salz und Pfeffer zum Fisch geben. Gründlich in die Stücke einmassieren und den Fisch zum Marinieren 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Paprika, Charapita und Tomaten hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten. Etwas Kokosmilch zum Ablöschen dazugeben und einen Moment einköcheln lassen. Die restliche Kokosmilch in den Topf geben und das Gemüse ca. 30 Minuten auf einer kleinen Stufe köcheln, bis die Paprika schön süßlich schmecken und weich sind. Die Fischstücke auf das Gemüse legen und für ca. 10 Minuten bei geringster Hitze garziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Charapita (je nach gewünschter Schärfe), Paprikapulver und Limettensaft abschmecken. Mit den gehackten Kräutern garniert servieren.

Guten Appetit!