

Fisch Rezepte

Brasilianischer Fisch Und Krabbentopf

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fisch, Kokos, Gemüse, Brasilien

300 g Rotbarschfilets; oder anderer fester Fisch

300 g Hummerkrabben, Scampi; ohne Kopf, geschält

MARINADE

2 große Knoblauchzehen; gepresst

1 Essl. Salz

1 kleine Bund Koriandergrün; gehackt

4 Frühlingszwiebeln; gehackt

1 Limetten: Saft (1-2)

SCHMORGEMÜSE

3 große Tomaten; gehäutet, entkernt und gewürfelt

2 große Zwiebeln; gewürfelt

1 Rote Paprikaschote, gewürfelt

2 Essl. Olivenöl

1 Dose Kokosmilch

2 Essl. Dende-Öl; Palmöl

ZUM DEKORIEREN

Koriandergrün

Die Fischfilets und die Krabben kalt abspülen und trocken tupfen. Die Fischfilets jeweils zweimal quer durchschneiden. Für die Marinade ("Tempero") Knoblauch, Salz, 4 Stängel Koriandergrün und die Frühlingszwiebeln in einem Mörser verarbeiten, den Limettensaft zugeben. Die Fischstücke und die Krabben in einen Gefrierbeutel geben, dabei jeweils etwas von der Marinade dazulöffeln. Alles 1-2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Das Olivenöl in einem schweren Gusstopf erhitzen und die Tomaten-, Zwiebel- und Paprikawürfel darin anschmoren. Die Kokosmilch zugießen und einige Minuten köcheln lassen. Nun die Fischstücke und Krabben mitsamt der Marinade zugeben und vorsichtig umrühren, damit sich alles gut vermischt, der Fisch aber nicht zerfällt. Etwa 10 Minuten ganz sanft köcheln lassen, mit Salz und Limettensaft abschmecken. Zum Schluss das Dende-Öl zugeben und nochmals vorsichtig umrühren, mit Korianderblättchen bestreuen. Die Moqueca sehr heiß mit Farofa (geröstetem Maniokmehl), Reis und Vinagrete (s. Rezept) oder Molho de Pimenta (Chilisauce) servieren. Man kann die Moqueca auch ohne das orangerote Dende-Öl zubereiten: sie heißt dann Ensopada.