

Fischeintopf nach brasilianischer Art

In diesem Rezept wird die große Vielfalt der Meere präsentiert: Fischeintopf nach brasilianischer Art mit Meeresfrüchten, Fischfilets und Kokosmilch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

550 g	Fischfilets (Seelachs)
550 g	Meeresfrüchte (Gambas, Shrimps, Crevetten (küchenfertig))
2 Stk.	Knoblauchzehe
3 Stk.	Tomaten
2 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Paprikaschote
2 EL	Olivenöl
200 ml	Kokosmilch
2 EL	Palmöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Paprikapulver
1 Prise	Koriander
1 Schuss	Zitronensaft

Zubereitung

1. Für den Fischeintopf nach brasilianischer Art zuerst den Koriander waschen, trocknen und fein hacken. Die Filets vorsichtig waschen und trocken tupfen. Anschließend Zitronensaft darüber träufeln, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Knoblauch schälen, pressen und auf den Filets verteilen.
2. Die Zwiebeln pellen und fein hacken. Paprika und Tomaten waschen, putzen, trocknen und in

Würfel schneiden. Einen großen Topf mit Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Danach die Tomaten- und Paprikawürfel zufügen und alles durchrösten lassen. Sobald die gesamte Flüssigkeit verkocht ist, die Kokosmilch und das Palmöl einrühren.

3. Den Topfinhalt zum Kochen bringen. Die Filets in mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben, ebenso die Meeresfrüchte. Rund 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Dann nach Geschmack mit Pfeffer, Salz, Koriander und Paprikapulver würzen und servieren.

Tipp

Zum Fischeintopf nach brasilianischer Art passt als Beilage am besten Reis. Wer es etwas schärfer mag, brät eine kleingeschnittene Chilischote mit an.