

Fanesca

Feines Rezept aus Südamerika: Fanesca ist ein klassisches Ostergericht aus der ecuadorianischen Küche, schmeckt aber so lecker, dass man sie auch zu anderen Zeiten genießen kann.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 10,0 h

Gesamtzeit: 11,3 h



Zutaten

400 g Kabeljau
1 Tasse Reis
1 Tasse Bohnen
1 Tasse Grüne Bohnen
1 Tasse Mais
1 Stk. Zucchini (klein)
0.5 Köpfe Weißkohl
1 Stange Lauch
2 Tassen Kürbisfleisch
2 Stk. Lorbeerblätter
3 Stk. Knoblauchzehe
Kümmel
Salz und Pfeffer
200 g Frischkäse
250 ml Schlagobers
2 Tassen Milch
2 Stk. Eier (gekocht)

Käse (gerieben)

Petersilie (frisch gehackt)

Zubereitung

1. Für die **Fanesca** die Hülsenfrüchte bereits am Vortag zubereiten: Die Erbsen, Bohnen und grünen Bohnen in getrennten (!) Töpfen ohne Salz jeweils gar kochen, abkühlen lassen und bis zur endgültigen Zubereitung im Kühlschrank aufbewahren.
2. Am Tag der Zubereitung die Eier in kochendes Wasser geben und rund 8 bis 10 Minuten lang gar kochen. Herausnehmen, abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Den Fisch waschen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen, den Kabeljau hineingeben und gar kochen. Fisch aus dem Sud heben, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Den Sud nicht wegschütten. Zucchini und Porree putzen und waschen. Zucchini in Würfel, Porree in Ringe schneiden. Einen Teil vom Porree für die Dekoration separat legen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, beide Gemüse in einen Siebeinsatz geben und im kochenden Wasser einige Minuten blanchieren. Dann das Sieb herausnehmen und das Gemüse kalt abschrecken.
3. Den Weißkohl putzen, zerkleinern, im Siebeinsatz waschen. Kürbis schälen, entkernen, Fruchtfleisch würfeln und zum Weißkohl geben. Beides ebenfalls blanchieren (kann im gleichen Kochsud wie Zucchini und Porree gegart werden) und abschrecken.
4. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem weiteren Topf die Butter zerlassen, Knoblauch darin einige Minuten andünsten. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblätter zufügen. Den blanchierten Porree ebenfalls dazugeben. Mit einem dreiviertel Liter Fischsud oder Wasser ablöschen. Zucchini, Weißkohl, Kürbis, Reis, Erbsen, grüne und dicke Bohnen sowie Milch und die Fischstücke ebenfalls hineingeben. Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze rund 10 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Nun die Sauce mit Frischkäse und Schlagobers nach Geschmack verfeinern. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Die Fanesca auf vorgewärmte Suppenschalen verteilen, mit Lauch, Petersilie und geriebenem Käse bestreuen. Zum Schluss mit Eierscheiben garnieren und schnell servieren.

Tipp

Zur Fanesca kann man noch geröstete Brotscheiben reichen.