



Brasilianisches Fischragout

dazu Tortillachips mit Knoblauch



30-40min



2 Personen

Was duftet denn hier so verführerisch? Das ist Moqueca, ein brasilianisches Fischgericht, das du unbedingt probieren solltest! Dafür wird der Kabeljau zuerst in Limette eingelegt, während Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten in der Pfanne brutzeln. Dann darf der Fisch in die Pfanne hüpfen und in cremiger Kokosmilch baden, bevor er seinen großen Auftritt mit knusprig-knoeligen Tortillachips und frischem Koriander hat.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Kabeljaustücke 4
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Tortillas 1
- 200ml Kokosmilch
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Küchenpinsel
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 65.4g, Eiweiß 33.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min anbraten. Währenddessen den **Knoblauch** schälen.

1 Knoblauchzehe in feine Scheibchen schneiden, die **übrige Knoblauchzehe** fein reiben. Die **Knoblauchscheibchen** und das **Paprikapulver** in die Pfanne geben und unterrühren.



3. Fisch vorbereiten

Die **Limettenschale** fein abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Fisch** in einem Sieb kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Anschließend mit der **Limettenschale** und dem **-saft** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



4. Ragout zubereiten

Die **Tomaten** in 1-2cm kleine Würfel schneiden, mit 1TL Mehl in die Pfanne geben und unter das **Gemüse** rühren, dann mit 150ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren und alles 3-4Min. bei mittlerer Hitze leicht andicken lassen. Nach Bedarf noch etwas mehr Mehl hinzufügen.



5. Tortillachips backen

In der Zwischenzeit **4 Tortillas** in gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den **geriebenen Knoblauch** mit 2EL Olivenöl verrühren und die **Tortillastücke** damit einpinseln. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen und 4-6Min. im Ofen knusprig backen. **Tipp:** Die **übrigen Tortillas** können für eine andere Gelegenheit eingefroren werden.



6. Fisch garen

Die **Fischstücke** vorsichtig in das **Ragout** legen und mit der **Kokosmilch** begießen. Bei mittlerer bis niedriger Hitze 5-6Min. sanft köcheln lassen. Inzwischen den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Das **Fischragout** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **Koriander** garnieren und mit den **Tortillachips** servieren.