



## Brasilianisches Fischragout

dazu Tortillachips mit Knoblauch



30-40min



3-4 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-knofeligen Tortillachips und frischem Koriander hat.



- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Kabeljaustücke <sup>4</sup>
- 3 Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Tortillas <sup>1</sup>
- 400ml Kokosmilch
- 10g Koriander

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 761kcal, Fett 43.6g,  
Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 32.6g



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.



Die **Tomaten** in 1-2cm kleine Würfel schneiden, mit 1EL Mehl in die Pfanne geben und unter das **Gemüse** rühren, dann mit 300ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren und alles 3-4Min. bei mittlerer Hitze leicht andicken lassen. Nach Bedarf noch etwas mehr Mehl hinzufügen.



Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min anbraten. Währenddessen den **Knoblauch** schälen. Die **1/2 des Knoblauchs** in feine Scheibchen schneiden, den **übrigen Knoblauch** fein reiben. Die **Knoblauchscheibchen** und das **Paprikapulver** in die Pfanne geben und unterrühren.



In der Zwischenzeit die **Tortillas** in gleich große Stücke schneiden und auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Den **geriebenen Knoblauch** mit 4EL Olivenöl verrühren und die **Tortillastücke** damit einpinseln. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen und 4-6Min. im Ofen knusprig backen.



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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



Die **Fischstücke** vorsichtig in das **Ragout** legen und mit der **Kokosmilch** begießen. Bei mittlerer bis niedriger Hitze 5–6 Min. 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.