



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 Tomate 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.

- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. ASC-Kabeljaustücke ¹
- 1 Tomate
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Tortillas ²
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Kokosmilch
- 10g Koriander

- 1TL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 800kcal, Fett 44.9g,
Kohlenhydrate 64.7g, Eiweiß 34.5g



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 **Tomate** in 1-2cm kleine Würfel schneiden, mit 1TL Mehl in die Pfanne geben und unter das **Gemüse** rühren, dann mit 150ml Wasser ablöschen. Die **½ des Brühgewürzes oder mehr nach Geschmack** 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min anbraten. Dann das **Paprikapulver** in die Pfanne geben und unterrühren.



In der Zwischenzeit **4 Tortillas** in gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit 2EL Olivenöl verrühren, dann die **Tortillastücke** mit dem **Knoblauchöl** 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 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.