



Cremiges Fischragout brasilianische Art

dazu knofelige High-Protein-Tortillachips



30-40min



3 Portionen

Moqueca ist ein brasilianisches Fischgericht, das du unbedingt probieren solltest! Dafür wird der Alaska-Seelachs zuerst in Limette eingelegt, während Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten in der Pfanne brutzeln. Der Fisch gart dann im cremigen Kokosmilchragout, bevor er seinen großen Auftritt mit knofeligen High-Protein-Tortillachips hat. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 8 High-Protein-Tortillas ²
- 400ml Kokosmilch
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ²
- 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.

Kochtipp

Die übrigen Tortillas können eingefroren werden.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 42.4g,



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.



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 250ml 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.



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.



5. Tortillachips backen

In der Zwischenzeit **6 Tortillas** in gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den **geriebenen Knoblauch** mit 3EL Olivenöl verrühren und die **Tortillastücke** damit einpinseln. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen und 4-6Min. im Ofen knusprig backen.



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.



6. Fisch garen

Die **Fischstücke** vorsichtig in das **Ragout** legen und mit **300ml 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.