



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

Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 706kcal, Fett 42.4g,
Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 32.3g



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.



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 Brühwürztes oder mehr nach Geschmack** unterrühren und alles 3-4Min. bei mittlerer Hitze leicht andicken lassen. Nach Bedarf noch etwas mehr Mehl hinzufügen.



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.