MARLEY SPOON

Cremiges Fischragout brasilianische Art

dazu knofelige High-Protein-Tortillachips

30-40min 6 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

- 3 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [1]
- 4 Tomaten
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 8 High-Protein-Tortillas [2]
- 600ml Kokosmilch
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 678kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 44.5g, Eiweiß 32.0g

1. Gemüse schneiden

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

2. Gemüse braten

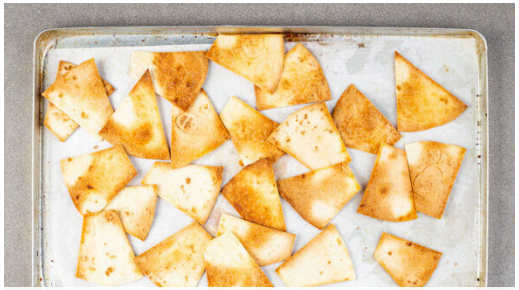
Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min anbraten. Währenddessen den **Knoblauch** schälen. Die **½ des Knoblauchs** in feine Scheibchen schneiden, den **übrigen Knoblauch** fein reiben. Die **Knoblauchscheibchen** und das **Paprikapulver** 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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.

4. Ragout zubereiten

Die **Tomaten** in 1–2cm kleine Würfel schneiden, mit 1EL Mehl in die Pfanne geben und unter das **Gemüse** rühren, dann mit 500ml 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 die **Tortillas** in gleich große Stücke schneiden und auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Den **geriebenen Knoblauch** mit 6EL Olivenöl verrühren und die **Tortillastücke** damit einpinseln. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen und 4–6Min. im Ofen knusprig backen.

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.