

Moqueca de Peixe – brasilianischer Fischeintopf

3 Personen

500 – 700 g Fisch, auch verschiedene Sorten
 (Seelachs, Kabeljau, Lachs,
 Thunfisch, Garnelen etc.)
1 Zitrone, Schale und Saft
2 rote Zwiebeln
1 Zwiebel
3 Paprikaschoten, rot, gelb, grün
1 TL gestr. Chiliflocken oder 1 Chilischote
3 EL Olivenöl
1 Dose Kokosmilch
20 g Petersilie
 Salz, Pfeffer



Fisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden.
Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.
Rote Zwiebeln fein würfeln.
Petersilie hacken.

Rote Zwiebeln mit 3 EL Zitronensaft, Zitronendchale, Petersilie, Chiliflocken und etwas Salz in einer Schale verrühren und die Fischstücke darin für 30 – 60 Minuten marinieren.

Paprika in schmale Streifen schneiden.
Zwiebel in Ringe schneiden.

Reis aufsetzen.

Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen,
Zwiebelringe und Paprika 3 Minuten anbraten.
Sobald die Zwiebel glasig ist mit Kokosmilch ablöschen und aufkochen,
Ca. 5 Min. köcheln lassen.

Fisch mit der Marinade zufügen und
auf niedriger Stufe ca. 5 – 10 Min. (je nach Dicke der Fischstücke) garziehen lassen.
Fischsuppe mit Salz abschmecken.

Dazu: etwas Reis (kleine braune Teeschale) oder gebratene Kochbananen