

## Jamaikanischer Fischtopf mit Basmatireis

Kal... u und Garnelen tanzen Reggae im Kokosbad.

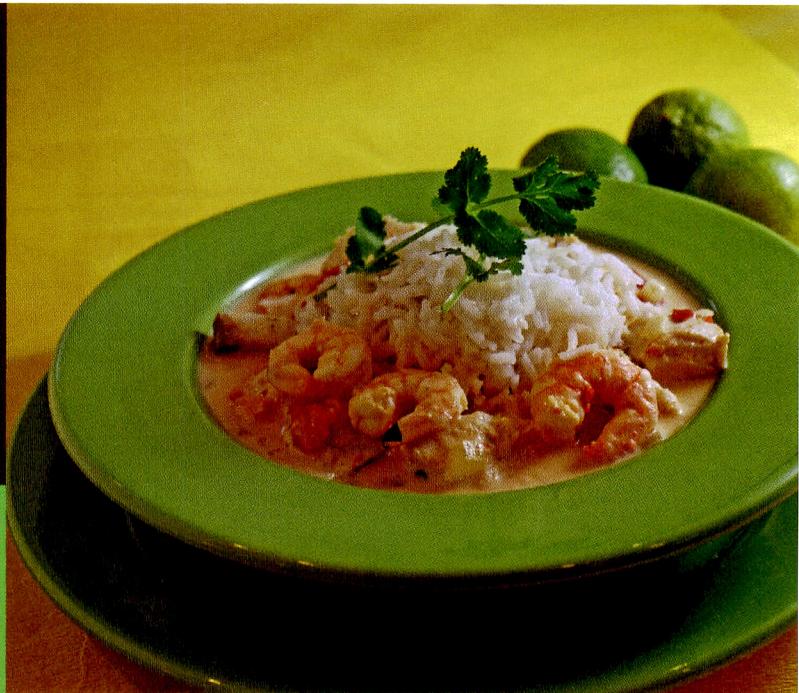
### Zutaten für 2 (4) Personen:

- 1 (2) Packung Garnelen
- 1 (2) Kabeljaufilet
- 130g (260g) Basmatireis
- 1 (2) rote Chilischote
- 2 (4) Tomaten
- 1 (2) Limette
- 1 (2) Zwiebel
- 1 (2) Dose Kokosmilch
- 2 (4) große Knoblauchzehen
- 2 (4) Zweige Koriander

Das sollten Sie

zu...ne haben:

- Salz
- Sonnenblumenöl



Hauptgericht



ca. 30 Minuten

# Jamaikanischer Fischtopf mit Basmatireis

## Zubereitung:

**1.** Kabeljau und Garnelen abspülen und den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden.

**2.** 1 (2) Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Chilischote ohne Kerne ebenfalls sehr klein hacken. Beides mit  $\frac{1}{2}$  (1) TL Salz und 3 (6) EL Limettensaft zu einer Paste verrühren.

**3.** Fisch und Garnelen zur Paste geben, umrühren und bis zur Weiterverarbeitung marinieren lassen.

**4.** Restlichen Knoblauch schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

**5.** 1 (2) EL Öl in einem Topf bei mittelhoher Hitze erwärmen. Knoblauchscheiben darin 30 Sek. anbraten. Vorsicht: der Knoblauch darf nicht braun werden, sonst schmeckt er bitter.

**6.** Den Reis hinzu geben und 1 Min. unter Rühren mit

## Verwenden Sie Fisch und Garnelen bitte aufgetaut!

andünsten.

**7.** Nun den Reis mit 300ml (600ml) heißem Wasser ablösen,  $\frac{1}{2}$  TL Salz hinzugeben und durchrühren. Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel 15-18 Min. quellen lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Währenddessen nicht mehr umrühren.

**8.** Inzwischen Zwiebel schälen und hacken. Tomaten waschen und würfeln. Koriander waschen, trocknen und die Blättchen grob hacken.

**9.** Nun in einem weiteren Topf 1 (2) EL Öl erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 1 Min. andünsten. Tomaten und die Kokosmilch zugeben und bei hoher Temperatur 2 Min. einköcheln lassen.

**10.** Fisch und Garnelen samt Marinade dazu geben und Hitze wieder auf Mittel reduzieren. Bei geschlossenem Deckel 5

Min. schmoren lassen. Zum Schluss Koriander zugeben und mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken.

**11.** Reis mit einer Gabel auflockern und 1 Min. ausdampfen lassen. Dann zusammen mit dem Fischtopf servieren. **Guten Appetit!**



## Koch-Wissen:

Die jamaikanische Küche verbindet afrikanische, europäische und asiatische Einflüsse, hat aber auch ihre ganz eigenen Züge. Im Allgemeinen sind die Gerichte würzig und enthalten viel tropisches Gemüse oder Obst. Scharfe Marinaden für Fleisch und Fisch sind sehr typisch.