

BRASILIANISCHES

Fischgericht mit Kokosmilch



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g frisches Fischfilet (z. B. Rotbarschfilet)
- Saft einer Zitrone
- 40 g Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Zweige frisches Korianderblatt
- 2 1/2 TL Meersalz, Pfeffer
- 50 g Zwiebeln
- 1 Tomate
- 100 g grüne Paprika
- 3 EL Olivenöl
- 5 kleine grüne Chilischoten
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Palmöl

Zubereitung:

- 1** Fisch kalt abspülen, trockentupfen, in eine Schüssel geben und mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.
- 2** Ingwer und Knoblauchzehen schälen, waschen und in eine Schale geben. Korianderblatt waschen, trocken schütteln, zerzupfen und ebenfalls in die Schale geben. Meersalz zufügen, die Knoblauchmischung zu Brei zerdrücken und die Fischfilets damit bestreichen.
- 3** Zwiebeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomate und Paprika waschen und ebenfalls in Scheiben bzw. Ringe schneiden.
- 4** Olivenöl im Wok erhitzen, den Fisch dazugeben und mit Zwiebeln, Tomaten und Paprika bedecken. Chilischoten waschen und zugeben. Das Ganze mit Kokosmilch übergießen und etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Zum Schluss mit Palmöl beträufeln und zu Reis servieren.