

Brasilianischer Fischtopf mit Seelachs

Für 2 Personen

| | | |
|---------------------------|------------------------|------------------------|
| 250 g Seelachsfilet | 6 Riesen-Garnelen | 120 g Basmatireis |
| 1 Fleischtomate | 1 Zwiebel, rot | 4 Zehen Knoblauch |
| 1 Chilischote, rot | 1 Limette, unbehandelt | 1 Bund Koriander, grün |
| 200 ml Kokosmilch, cremig | Olivenöl | Salz |

Zwei Zehen Knoblauch abziehen, halbieren und klein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Beides im Mörser mit etwas Salz zerkleinern. Den Fisch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel den Fisch, die Garnelen, das Gemisch aus dem Mörser und drei Esslöffel des Limettensafts vermengen. Für den Reis die restlichen drei Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und den Knoblauch darin bei geringer Hitze kurz anbraten. Den Reis und etwas Salz untermischen und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend mit 300 Milliliter Wasser auffüllen, das Ganze aufkochen lassen und zugedeckt 15 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und klein schneiden. Die Tomate vom Strunk befreien, halbieren und klein schneiden. Die Korianderblätter vom Bund abzupfen und fein hacken. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Anschließend die Tomate und die Hälfte der Kokosmilch dazugeben und das Ganze bei starker Hitze zwei Minuten einkochen lassen. Die restliche Kokosmilch, den Fisch und die Garnelen dazugeben. Den Koriander unterrühren und mit etwas Salz und Limettensaft abschmecken. Den Fisch und die Garnelen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit dem Reis garnieren.

Thomas Winkler am 09. November 2009