

Moqueca de peixe – Brasilianischer Fischeintopf

Zutaten: (4 – 6 Pers)

- 800 g Fischfilets oder Fischtranchen (Seehechttranchen, Doradenfilets oder andere Fischarten mit festem Fleisch)
- 1 Limette, Saft
- 1-2 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz
- Weisser Pfeffer
- Je 1 grüne, gelbe und rote Peperoni, in Ringe geschnitten
- 1 grosse Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Dose Kokosnussmilch
- 2 EL Palmöl (Azeite de Dendê)
- 3 mittelgrosse Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 Bund frischer Koriander
- Maniokmehl
- Chilischoten

Zubereitung:

Limettensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen und die Fischfilets oder Fischtranchen während einer Stunde darin marinieren. Die Peperoni- und Zwiebelringe zusammen mit der Kokosnussmilch und dem Palmöl in eine breite Pfanne geben und bei mittlerer Hitze garen. Die Tomatenscheiben dazugeben, die fein geschnittenen Korianderblätter darüber streuen und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Fischfilets oder Fischtranchen dazulegen und gar ziehen lassen (je nach Grösse der Stücke etwa fünf bis sechs Minuten). Nach Belieben mit Maniokmehl bestreuen. Wer es gerne scharf hat, würzt die Moqueca mit eingelegten Chilischoten nach. Mit Reis servieren.

Anmerkung: Palmöl und Maniokmehl kann man in Brasilshops kaufen.