

Fisch Rezepte

Cassavafisch in Zwiebelsauce

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Afrika, Barsch, Fisch, Salzwasser

500 g	Cassavafilet	1/2 Teel.	Pfefferpaste
	- oder Barschfilet	1	Tasse/n ; Wasser
3	Essl. Mehl	3	Essl. Erdnussöl
2	Essl. Paniermehl	1	Bund Petersilie
2	Knoblauchzehen; gehackt	1	Zitrone; Saft
8	Zwiebeln; gehackt		Muskatnuss; gerieben
3	Essl. Tomatenmark	3	Essl. Butter

Den Fisch in Scheiben schneiden und in einer Mischung aus Mehl und Paniermehl wenden. Butter erhitzen und den Fisch, die Hälfte des Knoblauchs sowie die Zwiebeln darin anbraten. Salzen, pfeffern, Tomatenmark und Pfefferpaste unterrühren.

Kräftig braten, mit Wasser ablöschen und zudecken. 15 Minuten köcheln. Am Ende der Kochzeit Öl, den restlichen Knoblauch, gehackte Petersilie und Zitronensaft zur Sauce geben. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Heiß servieren.

Beilage: Maniok, Garri oder Yams

Bemerkung: wenige afrikanische Fischarten sind in Europa erhältlich. Die genannten Fische können jedoch gut durch hiesige Fischarten mit festem Fleisch ersetzt werden, etwa Barsch oder Red Snapper.

Ohnehin lohnt es sich, die Rezepte mit anderen als den angegebenen Fischarten auszuprobieren.