

Fischrezepte

Afrikanischer Fisch Eintopf Mit Erdnüssen

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Fisch, Nüsse, Gemüse, Afrika

2	Essl.	Erdnussöl	1	Teel.	Fein gehackter Ingwer
500 g		Fischfilets, festes Fleisch	100 g		Erdnussbutter (siehe
1	mittelgr.	Zwiebel			- anderes Rezept unter
1		Rote			- Sonstiges)
		- Pfeff	250 ml		Wasser oder Fischfond
5		Tomaten			Meersalz
		Je 1/2 gelber und roter			Ausgelöste Garnelen für die
		- Gemüsepaprika/Peperoni			- Garnitur, nach
1	Teel.	Sambal Oelek			- Belieben

1. Die Fischfilets in Stücke schneiden. Die Zwiebel hacken. Die Pfefferschote längs halbieren, entkernen und hacken. Die Tomaten an der Spitze kreuzweise einschneiden. In einem Schaumlöffel in kochendes Wasser tauchen, bis sich die Haut zu lösen beginnt. Die Früchte schälen, den Stielansatz entfernen. Die Gemüsepaprika mit dem Kartoffelschäler schälen, den Stielansatz und die Kerne entfernen, klein würfeln.

2. Die Fischstücke im Öl kurz braten, herausnehmen und beiseite stellen.

3. Zwiebeln und Pfefferschoten in der Fischpfanne im Öl kurz dünsten, Tomaten, Gemüsepaprika, Sambal Oelek und Ingwer dazugeben und mitdünsten.

4. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

5. Die Erdnussbutter mit dem Wasser oder dem Fischfond pürieren, bis sie von sämiger Konsistenz ist. Zum Gemüse geben, gut rühren und 5 Minuten auf kleinem Feuer zugedeckt köcheln lassen. Eventuell braucht es noch etwas Wasser. Mit Salz würzen.

6. Die Fischstücke und das Gemüse samt Sauce in eine ofenfeste Form füllen.

7. Das Fischgericht im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten überbacken. Die Garnelen die letzten 5 Minuten mitbacken.

Anmerkung: ich habe 1 Stück Paprika mal geschält, den Rest aber nicht. Ich finde, das es unnötig ist.