2B Fish

Brasilianischer Fischeintopf

Zubereitungszeit
40 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Kabeljau mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Die Limettenschale reiben und dann auspressen. Den Saft und die Schale mit den Fischstücken in einer Schüssel vermengen. Abdecken und kalt stellen. Den Kern der roten Chili entfernen und zusammen mit der Schalotte sehr fein hacken. Rote Paprika und Tomate in kleine Stücke schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und Paprika, Schalotte und Knoblauch ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze braten. Rote Chili, Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel hinzufügen. 1 Minute mitbraten damit die Aromen gut freigesetzt werden. Fischbrühe, Kokosmilch und Tomaten hinzufügen und aufkochen. Den Kabeljau hinzulegen und 5-6 Minuten in der Pfanne mitgaren. Darauf achten dass der Fisch gut mit Flüssigkeit bedeckt ist damit er gut gar werden kann. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit fein gehacktem Koriander bestreuen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Kabeljau
- [ ] 200 ml Kokosmilch
- [ ] 1 rote Paprika
- [ ] 1 Tomate
- [ ] ½ Limette
- [ ] 1 Schalotte
- [ ] 2 Knoblauchzehen
- [ ] ¼ rote Chili
- [ ] ½ EL Tomatenmark
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Paprikapulver
- [ ] ½ TL Kreuzkümmel
- [ ] 125 ml Fischbrühe
- [ ] 5 g Koriander
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**678 kcal**
Kohlenhydrate	**23 g**
Fett	**48 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**33 g**