Brasilianische Fischsuppe mit Garnelen und Kokos - Moqueca de peixe

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	450 g
Kabeljau, tiefgefroren	375 g
Petersilie, frisch	20 g
Knoblauchzehen	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Chili, gemahlen	
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Strauchtomaten	500 g
Olivenöl	2 EL
Kokosnussmilch	400 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, Küchenpapier

1. Garnelen und Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Dann gründlich abspülen, trocken tupfen und Kabeljau in Stücke schneiden.

2. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Kräuter, Knoblauch, etwas Chilipulver und Limettensaft verrühren und salzen. Fisch und Garnelen hineingeben und mind. 1 Std. marinieren lassen.

3. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln.

4. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und darin Zwiebel, Paprika und Tomaten unter Wenden ca. 3 Min. anbraten. Mit Kokosmilch und 500 ml Wasser ablöschen, leicht mit Salz würzen und aufkochen. Ca. 5 Min. köcheln lassen. Fisch und Garnelen mit der Marinade zufügen und darin auf niedriger Stufe ca. 5 Min. garziehen lassen. Fischsuppe abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	385 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	20 g