

Brasilianischer Fisch-Eintopf mit Paranuss-Reis, Farofa

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

200 g Rotbarschfilet	200 g Wolfsbarschfilet	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote	1 große Tomate
1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
1 Limette, Abrieb, Saft	400 ml Kokosmilch	½ Bund Koriander
3 EL Olivenöl	3 EL Palmöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Langkornreis	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln	50 g Paranüsse	2 EL Sonnenblumenöl
Salz		

Für das Farofa:

300 g geröst. Maniokmehl	2 EL Palmöl
--------------------------	-------------

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander	1 Chilischote
--------------------	---------------

Für den Eintopf:

Den Fisch waschen, trocken tupfen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Limette heiß abspülen, Schale abreiben und den Saft auspressen und auffangen. Knoblauch und die Zwiebel abziehen, anschließend den Knoblauch hacken und die Zwiebel in Ringe schneiden.

Paprikaschoten und Chili waschen und die Strünke entfernen.

Anschließend beides entkernen und die Trennhäute entfernen. Paprika und Chili in feine Ringe schneiden. Tomate waschen, trockentupfen und klein schneiden. Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen.

Knoblauch und Tomate kurz anbraten und die Zwiebelringe, sowie Paprika und Chili hineingeben und andünsten. Sobald die Zwiebel glasig ist, die Kokosmilch angießen, die Limettenschale und Saft hinzufügen und alles aufkochen. Anschließend den Fisch hinzufügen, Deckel aufsetzen und für 5 Minuten garen lassen. Währenddessen den Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Nach 5 Minuten den Koriander und Palmöl hinzufügen und den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Fischeintopf nun für 10 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist.

Für den Reis:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und beides darin farblos andünsten. Langkornreis hinzugeben, kurz anbraten und mit 350 ml Wasser aufgießen.

Anschließend salzen und zum Kochen bringen. Dann bei niedriger Hitze zugedeckt quellen lassen bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat.

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Reis mit den Nüssen und Frühlingszwiebeln vermengen.

Für das Farofa:

Öl in einer Pfanne erhitzen, Maniokmehl hinzugeben und für 5 Minuten braten.

Für die Garnitur:

Koriander waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Chilischote waschen und für die Garnitur halbieren.