

★

SÜDAFRIKANISCHER FISCHTOPF MIT GEWÜRZREIS

In Südafrika gehört dieser traditionelle Fischeintopf zu den beliebtesten Gerichten des Landes. Fisch und Meeresfrüchte erhalten durch die raffinierte Würze einen unvergleichlichen Geschmack.

Rezept für 4 Personen

Art: Hauptgericht, Fisch

AFRO Spice: Dekus

Zubereitungsdauer: 40 Minuten

Aufwand: mittel

ZUTATEN

Fischeintopf

- 20 Miesmuscheln
- 8 Riesengarnelen ohne Schale
- 400 g Seeteufel-Filet
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Weißwein
- Rapsöl
- 1 EL AFRO Spice Dekus
- 175 ml Fischfond (Fischfachgeschäft)
- Salz
- Pfeffer

Reis:

- 500 g Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 1 TL Schwarzkümmel
- 2 TL Koriander ganz
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Marsala

★

HAUPTGERICHTE ★

★

ZUBEREITUNG

- Fischeintopf

Seeteufel-Filets in vier gleich große Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Rapsöl glasig anschwitzen.

Tomatenmark, AFRO Spice Dekus und Pfeffer hinzufügen und kurz mitdünsten. Seeteufel-Filets, Muscheln, Garnelen und Chili (entkernt) dazu geben, mit Wein und Fischfond aufgießen, 15 Minuten zugedeckt dünsten und mit Salz abschmecken.

- Reis

Alle Gewürze in Olivenöl mit Knoblauch anschwitzen, den Reis hinzufügen, kurz anbraten und danach mit doppelter Menge kaltem Wasser aufgießen.

Bei mittlerer Hitze dünsten und dabei regelmäßig umrühren bis der Reis fertig ist.

★★★