
Moqueca Bahiana - Fisch aus Bahia

für 4 Portionen

Zutaten

4	Esstlöffel Olivenöl
2	Lorbeerblätter
250 g	Krabben
6 EL	Limettensaft
1 Bund	Petersilie, glatt
2	rote Paprikaschoten
1	kleine Kokosnuss
2 EL	gemahlener Koriander
6	Fischkoteletts a 200 g (z.B. Rotbarsch)
1	geschälte Tomate pro Person, (425g EW):
1-2	Knoblauchzehen
1-2 EL	Molho (extra Rezept)
2-3 EL	Palmenöl

Zubereitung

Den Fisch in eine Schüssel geben und mit Limettensaft, Koriander, der von den Stengeln gezupften Petersilie und Lorbeer würzen und zugedeckt kühl stellen.

Die Kokosnuss aufbohren, die Milch in ein Glas gießen. Die Nuss dann knacken, das Fleisch mit einem scharfen Messer aus der Schale lösen und 200 g davon im Mixer pürieren oder fein raffeln. Die Kokosraspeln mit der Milch verrühren.

Die Paprikaschoten putzen, waschen, in Stücke schneiden und zusammen mit den Tomaten in einem Topf zum Kochen bringen.

Zugedeckt bei milder Hitze 15-20 Minuten kochen, dann im Mixer pürieren.

Den Knoblauch pellen und dazupressen, die Kokosraspeln dazugeben.

Das Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Den Fisch leicht salzen und kurz darin anbraten. Dann die vorbereitete Sauce darüber gießen und das Ganze zugedeckt 5-7 Minuten ziehen lassen. Die Krabben dazu geben.

Den Fisch in der Sauce mit etwas Petersilie garniert servieren.

Dazu Pirao und in Salzwasser gekochtes, in Butter geschwenktes Xuxu-Gemüse (ersatzweise Kohlrabi).