

Kreolischer Fischtopf

Bei vielen karibischen Gerichten wird Fisch mit Kräutern und Gewürzen verfeinert und oft auch mariniert, wie in diesem Fall. Dadurch kommen die Aromen besser raus. Also Achtung: Einen Tag oder zumindest ein paar Stunden vorher den Fisch einlegen.

Zutaten:

2 EL Gewürzmischung (mehr siehe unten!)
2 EL Essig
2 Rotbrassen, Snapper oder sonstiger fester Fisch. Ich bevorzuge Thunfisch (Fisch in 2,5 cm Stücke zerlegt)
Mehl zum Bestäuben
Olivenöl zum Braten

Für die Sauce:

2 EL Olivenöl
1 fein gehackte Zwiebel
1 Dose geschälte Tomaten (die haben meist besseres Aroma als frische). Wer frische findet, die wirklich gut schmecken: schälen und fein stückeln.
2 Knoblauchzehen
etwas Thymian
600 ml Fischbrühe oder Gemüsebrühe
1/2 TL Zimt
1 rote Chilischote gehackt, entweder frisch oder getrocknet. Wer es etwas schärfer mag, gerne mehr. Getrocknet gehen immer zwei oder drei.
je eine rote und grüne Paprika, in Würfel geschnitten
Meersalz (Fleur de Sel)
Oreganozweige zum Garnieren

Beilage: Reis

Zubereitung:

Gewürzmischung anfertigen aus: 1 EL Knoblauchpulver, 1/2 EL grober, schwarzer Pfeffer, je 1/2 EL Paprika, Sellarisalz, Curry, 1 EL brauner Zucker.

Den Fisch zusammen mit dem Essig und der Gewürzmischung marinieren und ziehen lassen (mindestens zwei Stunden, besser über Nacht)

Die Fischstücke in Mehl wälzen und dann in heißem Olivenöl etwa fünf Minuten rundum goldbraun anbraten. Bloß nicht zu lang. Der Fisch sollte nicht durch sein, er kommt ja später in die Sauce. Aus der Pfanne nehmen. Beiseite stellen.

Für die Sauce Olivenöl in die Pfanne (große und hohe Pfanne oder Wok). Zwiebel anbraten, Tomaten (in der Pfanne mit einer Gabel zerdrücken), Knobi und Thymian dazu, leicht köcheln lassen (5 min). Brühe dazugeben. Ebenso Zimt und Chili(s). Wenige Minuten einkochen lassen.

Dann den Fisch und die Paprika dazu.

Das Gericht ist fertig, wenn die Sauce eingedickt ist.

Mit Fleur de Sel abschmecken und auf Tellern anrichten, garniert mit einem Oreganozweig. Dazu passt gut Reis und ein schönes Glas Wein.

Guten Appetit

Quelle: <http://www.herrjacob.de>