



K I N D E R A R Z T  
D R . M I C H A E L H A U C H

## Rezept im Monat Juli

### Moqueca (Brasilianischer Fischeintopf)

1 kg	Meeresfischfilets von Seelachs oder Kabeljau
500 ml	Fischbrühe
150 ml	Palmöl, ersatzweise Olivenöl
2	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
1	gelbe Paprika
1	rote Paprika
500 g	Tomaten
	Saft einer halben Limette
1/2 Bund	Lauchzwiebel
1/2 Dose	Kokosmilch
1 Bund	Koriander, frisch
1	Chilischote (mild)
	Salz, Pfeffer

Die Fischfilets in große Stücke schneiden, salzen, pfeffern, mit Limettensaft beträufeln. 30 Minuten ziehen lassen. Zwiebel, Paprika, Tomaten, Lauchzwiebel und Koriander putzen und grob schneiden. Aus den Fischgräten oder einem Fischkopf eine Brühe bereiten.

Das Weiße der Lauchzwiebeln, die Stiele des Korianders, Zwiebel, Paprika in etwas Olivenöl anschwitzen. Tomatenstücke und Fischbrühe dazu geben. Salzen und pfeffern.

Bei niedriger Hitze ca. eine Stunde köcheln lassen. Nun die Kokosmilch und das Palmöl dazugeben.

Eine (milde) klein gehackte Chilischote, das Lauchzwiebelgrün und die Korianderblättchen dazugeben. Mit etwas Limettensaft abschmecken. Die Fischstücke in die Brühe des Eintopfes drücken. Mit Deckel und ohne Hitze fünf Minuten ziehen lassen.

Mit Reis servieren.

*Tipp: In der brasilianischen Küche verschmelzen viele Aromen der Küche Südamerikas mit denen, die die Einwanderer aus Europa nach Brasilien mitgebracht haben. Dieses Gericht hat einen portugiesischen Einfluss.*

*Palmöl und Koriander erhalten Sie in asiatischen Lebensmittelläden, frischen Koriander aber auch günstig in arabischen Läden hinter dem Bahnhof in der Eller-Str.*