

Seafish Sansibar

Rezept/ Zutaten

1,2 kg fester Meerfisch
Evtl. Crevetten und Sepia
1 kg Pelattitomaten
2 mittlere Zwiebeln
5 mittelgrosse Kartoffeln
1 l Kokosmilch
Bouillon
Ingwer
Koriander
Pfeffer aus der Mühle
Wenig Curry
Wenig Cayenne
Zitronensaft

Zubereitung

Der Fisch wird in Portionenstücke geschnitten und mit Pfeffer und Zitronensaft in eine Schüssel gelegt. Man nimmt eine grosse Pfanne, gibt etwas Speiseöl hinein und reibt die zwei Zwiebeln durch eine Käseraffel dazu. Jetzt kommen Kokosmilch und Tomaten dazu, mag gibt Feuer um alles zusammen leicht zum köcherln zu bringen.

Die geschälten , rohen Kartoffeln schneit man in ca. 3x3 cm grosse Stücke und legt sie bei. Jetzt würzt man mit Pfeffer, Bouillon, feingehacktem Ingwer, geschnittenem Koriander, gelbem scharfem Curry und Cayenne. Das Gericht muss eine gewisse Schärfe haben.

Sobald die Kartoffeln gar sind, die Fischstücke begeben und ganz am Schluss als exklusive Beilage noch die Crevetten und Sepia.

Beilagen: Zitronenreis und grünes Blattgemüse.