

ZUTATEN:

(für 3-4 Personen)

- 500 g frischer Fisch
- 90 ml Olivenöl
- 400ml Kokosmilch
- 3 Esslöffel Tomatensauce
- 1 Zweig Koriander
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Oregano
- Eine Prise Salz



Rezept

„Pescado Coco“

ZUBEREITUNG:

1. Hacken Sie die Zwiebel fein und zerdrücken Sie die Knoblauchzehen.
2. Den Fisch mit einer Mischung aus Oregano, Salz und die Hälfte des Knoblauchs würzen. Alles gleichmäßig verteilen und es 5–10 Minuten einwirken lassen.
3. Als nächstes erhitzen Sie eine Pfanne mit der Hälfte des Öls der Zutaten und braten Sie den Fisch, bis er goldbraun ist. Entfernen Sie mit saugfähigem Papier das überschüssige Öl.
4. In einem anderen großen Topf, den Rest des Öls zusammen mit der Zwiebel und dem Rest des Knoblauchs erhitzen. Machen Sie eine Sauce und lassen Sie sie auf dem Feuer, bis die Zwiebel durchsichtig wird.
5. Koriander, Tomatensauce und Kokosmilch hinzufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 2–3 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen.
6. Zum Schluss den gebratenen Fisch in diesen Topf geben und mischen, damit er gut mit der Sauce imprägniert ist. Stellen Sie sicher, dass die Filets nicht brechen. Weitere 8–10 Minuten abgedeckt kochen, bis die Kokosnussauce etwas weniger wird und FERTIG.