

Creolische Rezepte

1. Karibisches Fischfilet "Bushman" in Alufolie

Zutaten:

4 Fischfilet (à ca. 150 g)

z.B. Pangasiusfilet (sehr lecker), Lachs, oder auch Thunfisch

1 mittelgroße Zucchini

1 Süßkartoffel

1-2 Kochbananen und/oder 1 Mango

zusätzlich kann auch noch 1 rote Paprika verwendet werden.

1 kleine Zwiebel

1-2 Knoblauchzehe(n)

1 Limette (Saft)

2- Esslöffel Öl (Olivenöl)

Salz

schwarzer Pfeffer (oder Jerk Gewürzmischung aus Jamaika)

Rosmarin (geschnitten)

Chili aus der Gewürzmühle (oder Pulver)

1/2 Päckchen TK-Kräuter (z.B. Iglo italienische Kräuter)

Alufolie

Beilage: Salat (z.B. Romanaherzen) mit Öl, weißem Balsamico und einer Prise braunen Zucker Ciabatta oder Weißbrot (zum Ende der Garzeit kurz mit in den Ofen - warm schmeckt es einfach besser!)

Zubereitung:

Die Fischfilets abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern

Limette auspressen und den Saft (mit dem "Fruchtpüree" von der Fruchtpresse) in eine Schale geben

Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch sehr klein schneiden oder in die Knobipresse - alles zum Limettensaft geben.

ca. 2 EL Olivenöl zugeben,

1/2 Päckchen TK-Kräuter einrühren,

mit etwas Salz, Pfeffer und Chili nachwürzen.

Die Zucchini in mundgerechte Scheiben (je nach Größe auch in Hälften oder Viertel) schneiden.

*Süßkartoffel schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
(Das gleiche mit der Paprika.)*

Kochbanane und/oder Mango in Stücke schneiden und beiseite stellen.

Damit aus dem Alupäckchen kein Saft in den Backofen austreten kann mache ich das immer so:

Eine flache, rechteckige Auflaufform mit zwei langen Alupapierstücken "kreuzweise" also eine längs und eine quer auslegen.

An allen vier Seiten muß genug Alufolie überstehen, damit diese nachher über dem Fisch zusammengefaltet werden kann (Päckchen).

Ihr könnt natürlich das Päckchen auch ohne Auflaufform auf den Grillrost legen - Ihr schrubbt ja Euren Ofen - nicht ich ;-)

Die Fischfilets nebeneinander auf die Folie legen.

Die Limetten/Öl-Kräuter-Marinade auf den Filets verteilen.

Ofen auf 180-200 Grad vorwärmen.

Bis der Ofen auf Temperatur ist, die Zucchini, Süßkartoffel (und Paprika) Stücke in einer kleinen Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten (max. 5 Min.) und mit etwas Salz, Pfeffer (schwarz aus der Mühle) und Rosmarin würzen.

Das "halbgare" Gemüse auf dem Fisch verteilen, danach die Folie von allen vier Seiten zur Mitte zusammenschlagen.

Jetzt kommt alles für ca. 20 Min. in den Ofen.

Nach 20 Min. vorsichtig die Folie öffnen. Die Kochbanane bzw. Mango auf dem Fisch und dem Gemüse verteilen.

Noch einmal offen für ca. 10 Min. in den Ofen (nun kann auch kurz das Ciabatta bzw. Weißbrot in den Ofen)

FERTIG!!!

Guten Appetit!!!

Die Fischfilets und das Gemüse auf Teller verteilen.

*Ganz wichtig - den Sud nicht wegschütten, sondern über den Fisch geben und dann mit dem Ciabatta "auftunken" *lecker**

Zum Nachtisch ein Glas Rum (Bounty oder Mount Gay ;-)... oder ...



II. Fisch kreolisch:

ZUTATEN fuer 8 Portionen:

8 Thunfisch oder Schwertfischsteaks
ca. 1/2L Weißwein (zum Marinieren)
250 g Maiskörner
ca. 12 Kartoffel, gekocht, in Scheiben geschnitten
ca. 1/2 L Kokosmilch
Öl, zum Braten
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel, fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen, gepresst
7 Pfefferkörner
1 Ei
Paprikapulver, scharf
Ingwerpulver
Pfeffer und Salz



ZUBEREITUNG:

Fischsteaks abspülen, trocken tupfen.

MARINADE:

Wein, Zwiebel, Knoblauch, Lorbeer und Pfefferkörner vermengen. Fischsteaks für mindestens 2 Stunden darin einlegen. Dabei Fisch öfter wenden.

Fischsteaks heraus nehmen und würfeln. In einer Pfanne mit heißem Öl scharf angebraten.

Fischstücke, Kartoffelscheiben und der Mais, jeweils schichtweise in gefettete Auflaufform gegeben. Jede Schicht mit scharfem Paprikapulver, Salz & Pfeffer würzen. Kokosmilch mit Ei und Prise Ingwerpulver verquirlen und darüber gießen.

Im vorgeheizten Backofen für ca 25 Min gratinieren.

Damit gelingt der Fang!!!



111. Schwertfisch-Curry mit Combava

Zutaten für 4 Portionen:

*500g Schwertfisch,
400g Tomaten,
3 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
2 cm Ingwerwurzel,
1 Stück einer Combavaschale (1x1 cm),
1 Bund Thymian,
1/2 Kaffeelöffel Kurkumapulver,
Salz,
4 Esslöffel Öl*

Zubereitung:

Zwiebel in feine Scheiben schneiden, das Öl erhitzen und die Zwiebel darinnen anlaufen lassen, den Knoblauch zerdrücken und zu den Zwiebeln geben, die Thymianblätter etwas zerkleinern, leicht zerreiben und dazugeben, ebenso das Kurkumapulver und 1/2 Kaffeelöffel Salz. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und ebenfalls einrühren. Zugedeckt bei kleiner Flamme solange kochen, bis die Tomaten gar sind. Dann vorher im Mörser mit der Zitronenschale zerstampfte Ingwerwurzel dazugeben.

Das Fischfleisch in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden und in die Sauce geben, mit etwa 1/8 Liter Wasser aufgiessen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Abschmecken.

Kein Schwertfisch – vielmehr ein Mai Mai

