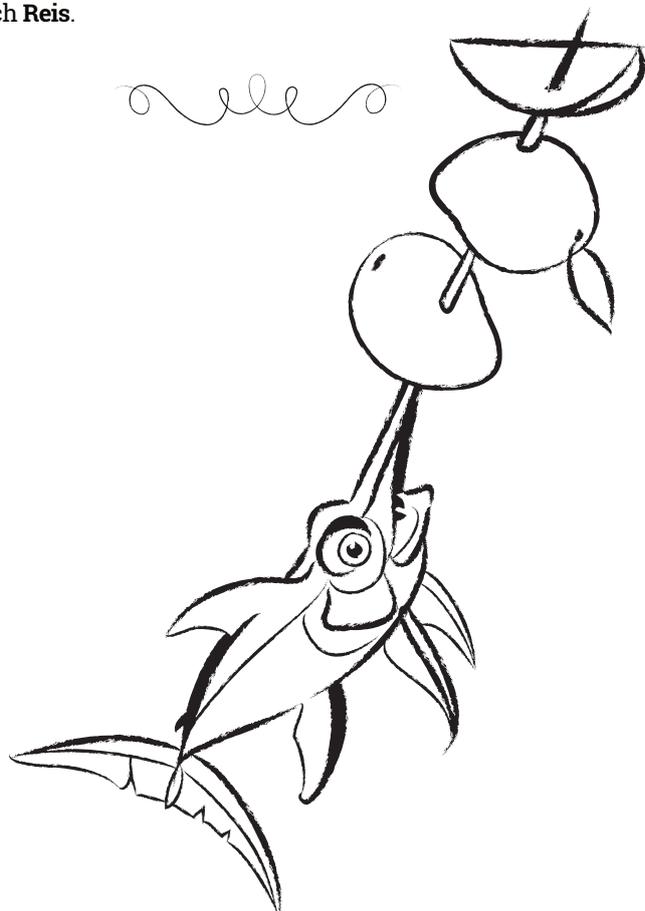




03 | Kreolischer Fisch

BESCHREIBUNG:

Den Fisch mit der **Cajun-Gewürzmischung** (1 TL Salz, 2 TL Paprika edelsüß, 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 TL Zwiebelpulver, 2 TL Knoblauchpulver, 1 TL getrockneter Thymian, 1 TL getrockneter Oregano, 1 TL Chiliflocken) würzen und in den Kühlschrank stellen. **Olivenöl** in eine Pfanne geben und die **Zwiebeln** bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. **Paprika** und **Sellerie** hinzugeben und 3-5 Minuten mitbraten. Den **Knoblauch** hinzufügen. Nach 1 Minute das **Tomatenmark** in die Pfanne geben und etwas karamellisieren lassen. Mit **Weißwein** und **Hühnerbrühe** ablöschen und etwas einkochen lassen. Nun die **stückigen Tomaten**, die **Chili**, die **Gewürze** und die **Worcestershire-Sauce** hinzugeben und das Ganze mindestens 45 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und den **Fisch** von beiden Seiten je 4 Minuten anbraten. Den Fisch auf einem Teller anrichten, mit dem **Limettensaft** beträufeln und etwas von der **Sauce Creole** über den Fisch geben. Als Beilage eignet sich **Reis**.



 4 Personen  Karibik

ZUTATEN FISCH:

- 4 Red Snapper Files (à 160 g, mit Haut, geschuppt – alternativ ein anderer Fisch mit festem Fleisch)
- Cajun-Gewürzmischung (siehe unten)
- Olivenöl zum Anbraten
- Saft einer Limette

ZUTATEN CAJUN GEWÜRZMISCHUNG:

- 1 TL Salz
- 2 TL Paprika Edelsüß
- 1 TL Frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zwiebelpulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Chiliflocken (ggf. weniger wenn man es nicht ganz so scharf möchte)

ZUTATEN SAUCE CREOLE

- 50 ml Natives Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, in feine Würfel geschnitten
- 1 kleine gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 kleine grüne Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Selleriestange
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 kleine, scharfe Chili
- 1 EL Cajun-Gewürzmischung
- 1 EL frischer Thymian, fein gehackt
- 1 TL frischer Oregano, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Rosenpaprika, scharf
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 EL Tomatenmark
- 0,2 l Weißwein
- 400 ml Hühnerbrühe
- 4 EL Mango-Chutney
- Pfeffer und Salz zum Abschmecken

