



Chochete vom 9. Juli 2012



*Einführung in die westafrikanische Küche
mit*



Christie Seemann:

Menu:

Kamerunisches Diner mit Fisch

Bier und Wein vom Schützenhaus



BARSCH ODER DORADEN GEBÄCKEN

Bei diesem Rezept Barsch oder Dorade gebacken, beide Fischarten
1 - 2 Stunden vorher im Salzwasser ziehen lassen.

Zutaten: für 4 Personen

1 ½ kg küchenfertige Barsche oder Doraden

3-4 mittelgrossen Zwiebel

6-7 EL Oliven oder Erdnussöl

4 Knoblauchzehen

4 Tomaten

Ausserdem:

½ Lauch

1/2 Bund Petersilie, Thymian u. Oregano

Ingwer, Dill,

Weiss Pfeffer(gemahlen)

Mirador mit Kräutern(Aromat)

Maggi Würfeln

100-150ml Wasser oder Brühe

Alufolie oder ein feuerfeste Formen(Auflaufform, Backblech)

Zubereitung:

- 1) Den Backofen auf 220°C vorheizen. Je nach Grösse der Fische 1 oder 2 grosse Stücke Alufolie mit Öl bestreichen. Den Fisch, wenn nicht schon vom Fischhändler erledigt, entschuppen. Dazu jeder Fisch am Schwanzende packen, unter fließendem kaltem Wasser, mit einem Messer vom Schwanz zum Kopf hin kräftig über den Körper streifen und die durchsichtigen, den noch harten Schuppen, entfernen. Den Fisch mit einem Messer am Körper zwei- bis dreimal quer einschneiden und auf die vorbereitete Alufolie drauf legen.

- 2) Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten 30 Sekunden mit kochendem Wasser überbrühen, anschliessend häuten, entkernen und würfeln. Lauch und Kräuter waschen, trocknen und schneiden.
- 3) Den Fisch von innen und außen mit Mirador, Maggi Würfel würzen. Ingwer, Oel, Wasser und die Hälften der Kräuter mischen und den Fisch beträufeln.
Die Gewürze etwa 10 Minuten einziehen lassen.



- 4) Die Alufolie über dem Fisch zusammenfalten und fest verschliessen.
Fisch im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten garen lassen
- 5) Die Tomaten mit den restlichen Kräutern und 2 EL Oel in eine Pfanne geben und kochen lassen.



6) Den Fisch in der Alufolie oder auf einem Teller servieren. Dazu schmeckt Kochbananen, Reis, Gemüse Bâton de Maniok oder Maniok selber.



Bâton de Maniok



Kochbananen



Maniok

Eine Dorade oder Barsch gebacken (350g) mit Zwiebeln, hat ca. 425 kcal und ca. 19 g Fett