

# Fisch- und Krabbentopf (Moqueca mista de peixe e camarao)



Zutaten für  Personen

Menge	Maß	Zutat	
300	g	<a href="#">Rotbarschfilets</a>	  
300	g	Rohe geschälte Hummerkrabben	 
2	g	<a href="#">Knoblauchzehen</a>	  
1	EL	<a href="#">Salz</a>	  
1	kleine	Bund Koriandergrün	 
4	St	Frühlingszwiebeln	 
1	St	Limette (Saft)	 
3	St	<a href="#">Tomaten</a>	  
2	große	<a href="#">Zwiebeln</a>	  
1	St	Rote Paprikaschote gewürfelt	 
2	EL	<a href="#">Olivenöl</a>	  
1	Pk	<a href="#">Kokosmilch</a>	  
2	EL	Dendé-Öl	 
	etwas	Koriandergrün	 

Mit einem Klick auf die Zutaten des Rezepts gelangen Sie zu deren detaillierten Nährwertangaben.

Die Fischfilets und die Hummerkrabben kalt abspülen und trockentupfen. Die Fischfilets von eventuell noch vorhandenen Restgräten befreien und jeweils zweimal quer durchschneiden.

Für die Marinade (Tempero) [Knoblauch](#), Salz, 4 Stängel Koriandergrün und die Frühlingszwiebeln in einem Mörser zu einer Paste verrühren, dann den Limettensaft unterrühren. Die Fischstücke und die [Krabben](#) in einen Gefrierbeutel geben, dabei jeweils etwas von der Marinade dazu löffeln. Alles 1-2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Das Olivenöl in einem schweren Gusseisentopf erhitzen und die Tomaten-, Zwiebel- und Paprikawürfel unter wiederholtem Rühren darin anschmoren, bis der sich bildende Saft verdunstet ist. Die Kokosmilch zugießen und einige Minuten köcheln lassen, bis die [Sauce](#) etwas eindickt.

Nun die Fischstücke und Krabben mitsamt der Marinade zugeben und vorsichtig umrühren, damit sich alles gut vermischt, der [Fisch](#) aber nicht zerfällt. Etwa 10 Minuten ganz sanft köcheln lassen, mit Salz und Limettensaft abschmecken. Zum Schluss das Dende-Oel zugeben und nochmals vorsichtig umrühren, mit Korianderblättchen bestreuen.