

Jambalaya mit Seeteufel und Garnelen



Zutaten für sechs Personen:

6 große Riesengarnelen (roh)
400 g Seeteufel (netto)
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1/2 rote Paprika
1/2 grüne Paprika
1/2 gelbe Paprika
2 Knoblauchzehen
3 große Tomaten
400-500 ml passierte Tomaten
400 ml Fischfond
1/4 Bund frische Petersilie
3 Lorbeerblätter
1 TL getrockneter Thymian
1 TL Salz
1/4 TL schwarzer Pfeffer
1/3-1/2 TL Cayennepfeffer

1. Zwiebeln, Paprika putzen und klein würfeln.
2. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
3. Tomaten häuten, achteln und Kerne ausdrücken.
4. Alles Gemüse (bis auf die Tomaten) in Olivenöl - am besten in einem Wok - fünf Minuten braten. Viel rühren.
5. Mit Fischfond ablöschen, Tomatenachtel und passierte Tomaten zugeben.
6. Petersilie und Gewürze zugeben, ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten ganz weich sind. Gelegentlich rühren.

7. Inzwischen Fisch waschen und vorbereiten. Seeteufel in mundgerechte Bissen schneiden. Riesengarnelen halbieren, Darm entfernen, die ausgelösten Hälften dritteln.
8. Petersilie und Lorbeerblätter entfernen. Nochmals abschmecken.
9. Fisch und Riesengarnelen einlegen und ca. 5-7 Minuten ziehen lassen. Nicht länger, weil die Riesengarnelen sonst zäh werden.
10. Als Beilage Reis wählen.

Hinweise:

Feines Gästeessen ohne Stress. Das Jambalaya kann bis Abschnitt 7 vorbereitet werden, vor dem Einlegen der Garnelen bzw. des Fisches dann nur wieder kurz aufkochen.

Anstelle des Seeteufels kann man z.B. grätenfreien Victoriabarsch nehmen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fisch, Seeteufel, Garnelen, amerikanisch, Cajun

Rezept und Foto: Walter
Stand 11.01.2024