

Seafood "south african style"

Diese rustikale Fischpfanne ist genau das Richtige für einen langen Fußballabend. Man kann sie auch gut als Höhepunkt eines Grillabends in einer Eisenpfanne zubereiten. Wir übersetzen zunächst das Rezept, das auf der Dose Seafood-rub-it* abgedruckt ist:



Zutaten

Du brauchst

750 g Muscheln in der Schale

16 große prawns

500 g Tintenfischringe

½ Pfund Butter

100 g Seafood rub-it-in*

1 Becher Sahne/ alternativ mit Weißwein* ablöschen

Saft einer halben Zitrone

*in unserem Weltladen erhältlich

Zubereitung:

Reinige die Muscheln und werfe offene weg. Wirf sie in kochendes Wasser, bis sie sich geöffnet haben. Wirf alle geschlossenen Muscheln weg. Schmelz die Butter und tu das seafood rub-it-in hinein, rühre alles gründlich um.

Vermische die gesäuberten prawns und die Tintenfischringe mit der Würzbutter, bis alles gut bedeckt ist. Erhitze eine Pfanne mit schwerem Boden und brate alles nacheinander in Portionen bei großer Hitze. Vermeide zu viel Seafood auf einmal in der Pfanne.

Stelle prawns und Ringe warm zu den Muscheln. Lösche mit Sahne ab und löse den Bratensatz. Gib Zitronensaft dazu, das gibt eine würzige Soße. Serviere alles mit Reis oder knusprigem Brot und einem hausgemachten gemischtem Salat.

Unser Kommentar:

Dieses Gericht läßt sich auch mit Fischfiletwürfeln oder frutti di mare zubereiten. Die Soße ist sehr gehaltvoll, uns hätte die Butter mit Zitrone gereicht. Das rub macht die Pfanne scharf-rund-würzig. Die Kombination mit gemischtem Salat und Brot ist ideal. Das rub ist recht salzig, deshalb Salat und Brot schwach salzen.

Da die Pfanne recht deftig ist, kann das Essen gut von einem Rotwein aus Südafrika begleitet werden.

Guten Appetit!

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr **Weltladen-ZeichenDerZeit** Team!