

Fischrezepte

Ackee & Salt Fish

Gattung: Jamaika, Exotisch, Fisch, Pikant, Herzhaft

200 g	Ackee	1	Zwiebel
250 g	Dorsch oder Kabeljau	1	Möhre
1	Dose Tomatenmark (25 g)		

Hier handelt es sich um das Nationalgericht Jamaica's - Ackee mit Salzfisch.

Der Geschmack ist sehr deftig und das Gericht wird dort auch zum Frühstück gegessen.

Man bekommt Ackee (eine champignon - ähnliche Baumfrucht) in Delikatessenläden.

Die Ackee aus der Dose in etwas Salzwasser "al dente" kochen (etwa 10- 20 Minuten) und abgießen.

Den Salzfisch (aus dem Fass) entgräten und gar kochen, um überschüssige Salz zu entfernen.

Nun das Öl mit Salz und Pfeffer heiß machen und den Fisch darin mit den Tomaten & Zwiebeln & Möhre braun anbraten.

Dann die Ackee zugeben und einige Minuten schmoren lassen. Heiß servieren !