

Fischrezepte

Aloko Mit Gegrilltem Fisch

Gattung: Afrika, Grillen, Gewürze, Gemüse

	Zutaten		
	(für 4 Personen)	1/2 Teel.	Pfeffer
1	Zwiebel	4 Essl.	Oliven- o. Erdnussöl
1	Knoblauchzehe	2	Karpfen a 500g
4	Frische Fleischtomaten	4	Reife Gemüsebananen
4	Milde Peperoni	1/2 Teel.	Salz
1	Bund Petersilie		reichlich Speiseöl
1	Essl. Zitronensaft		(z.B. Sonnenblumenöl)
			Zum Frittieren

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten und die Peperoni waschen, entkernen und kleinschneiden. Die Petersilie waschen und grob hacken. Das Ganze in einer Schüssel mit dem Zitronensaft und 2 EL Olivenöl vermischen und ziehen lassen.

Die Fische vorsichtig ausnehmen, unter fließendem kalten Wasser abspülen und mit einem sauberen Tuch trockentupfen. Mit einem scharfen Messer die Fische der Länge nach halbieren. Die Fischhälften mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und auf mäßigem Feuer grillen oder in der Pfanne braten.

Die Bananen schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht salzen und in erhitztem Öl ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Danach in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Bananenscheiben zusammen mit dem gegrillten Fisch auf einem Teller anrichten und mit der Tomaten-Zwiebel-Mischung garnieren.

Aloko wird in Afrika zu den Hauptmahlzeiten und auch als Zwischenmahlzeit serviert.

Aloko - die Bezeichnung dieses Gerichts ist in Afrika so verbreitet, dass keiner genau sagen könnte, ob das Wort aus dem Französischen stammt oder bereits in einer einheimischen Sprache existierte.