

Grillrezepte

Grillspezialitäten - Aloko Mit Gegrilltem Fisch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Orientalisch, Fleisch, Exotisch, Gewürze, Afrika,

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

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten und die Peperoni waschen, entkernen und klein schneiden. 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 trocken tupfen. 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 Zwischen- Mahlzeit 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.