

Rezeptideen

Afrikanischer Abend (20.07.14)

Tilapiafilet im Bananenblatt *mit Maniok Wurzelgemüse in Joghurt Sauce*

Zutatenliste für 2-4 Personen

- Etwa 1 kg Tilapiafilet
- Etwa 0,8 kg Maniok
- 5-6 Bananenblätter handelsübliches Bratfischgewürz
- Zitronengras
- Dip:
- 1 Becher Naturjoghurt
- Kokosmilch und Kokosraspeln
- 4cl Rum
- 1 Bund Dill
- Zucker



Zubereitung:

- Maniok schälen und in grobe Stücke (ca. 10 cm) schneiden. Wie Kartoffeln in viel Wasser, jedoch ohne Salz weich kochen und abgießen. Die Wurzeln zerfallen beim Kochen selbst etwas von der Mitte her.
- Das Tilapiafilet waschen und ggf. die restlichen Gräten entfernen. Das Bratfischgewürz mit etwas Öl vermischen und damit die Filets bestreichen. Die Marinade sollte etwa 4 Stunden einwirken. Nun den Fisch mit den Bananenblättern umwickeln und anschließend grillen.
- Für den Dip Naturjoghurt, Kokosmilch, Kokosraspeln, Rum, Dill und Zucker vermischen.

Quelle: Afrikanischer Abend in der kostbar am 20. Juli 2014