

# KARIBISCHE FISCHPFANNE

Das Rezept reicht für ca. 17 Kinder + 3 Erwachsene

## ZUTATEN:

2 kg Fischfilet (am besten festfleischigen)

1 kg Reis (Basmati)

4 rote Paprika

1 Mango

1 kg nicht ganz reife Bananen

3 Zwiebeln

Öl

Frischen Ingwer und Knoblauch

frischen Zitronensaft

Salz, Pfeffer und evtl. Kurkuma

## ZUBEREITUNG

- Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Parika anschwitzen
- Ingwer, Reis dazu geben und anrösten.
- Mit Kurkuma und Pfeffer würzen und mit ca. 1 l Wasser aufgiessen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Die Bananen in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden und unter den Reis heben.
- Den in Stücke geschnittenen Fisch kurz in Öl anbraten und zum Reis dazu geben.
- 10 Minuten durchziehen lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Zubereitungszeit: insgesamt 60 Minuten

