

Peper soup with fish

aus Senegal

Diese Suppe erinnert uns an den Geruch des gegrillten Fisches am Strand, die Lebensfreude der Menschen und unsere Heimat.

Zutaten:

- 2 ganze Fische (Tilapia oder Rotbarsch)
- Sonnenblumenöl
- Schnittlauch
- Salz / Pfeffer
- Paprika scharf gemahlen
- 50 – 100 g Muscheln und/oder Garnelen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Paprikaschote rot
- 1 frische Chilischote (alternativ Peperoni)
- 3 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- Basilikum
- 1 EL Senf

Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen. 2 mittlere Tilapia mit Salz würzen und anbraten bis sie braun werden. Dann den Fisch aus dem Topf nehmen.

Anschließend die Zwiebeln, Knoblauchzehen, Paprikaschote und den Schnittlauch fein hacken, in den Topf geben, etwas salzen und solange rühren bis die Zwiebeln weich sind.

Danach die Hitze reduzieren, damit es nicht anbrennt.

Dann den gebratenen Fisch und 1 Liter Wasser dazu geben und den Topf zudecken. Zum Kochen bringen und nach 5 – 10 Minuten Kochzeit die Möhren und Kartoffeln schälen, klein schneiden mit den Muscheln hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen.

Anschließend mit Pfeffer, scharfer Paprika, Senf und Basilikum verfeinern.

Die frische Chilischote oder Peperoni als letzte dazu geben und bei niedriger Hitze 5 Minuten kochen lassen.

Abschmecken und mit Brot servieren.

Diese Suppe stammt von Adji Codou Gaye und Fatoumata Konaté.