



Grenzenlos köstlich mit Björn Freitag und Tamina Kallert: Faro - Das Tor zur Algarve hat selbst viel zu bieten

Inhalt

Fisch und Meeresfrüchte Cataplana.....	2
---	----------

Fisch und Meeresfrüchte Cataplana

Rezept von Alexandra Caetano

Die portugiesische Köchin Alexandra Caetano leitet die Kochschule Tertulia Algarvia in der charmanten Altstadt von Faro. Dort bereitet sie zusammen mit Björn Freitag eine Seafood Cataplana zu. Ein One-Pot-Gericht, das an der Algarve als Kulinarik-Highlight gilt.

Das Besondere ist der Topf: Die sogenannte Cataplana. In diesem Gefäß werden die Zutaten luftdicht verschlossen und dämpfen bei mittlerer Hitze im eigenen Saft. „Eine Aromenbombe“, sagt Sternekoch Björn Freitag. Alle Zutaten wandern feingeschnippelt in einer festgelegten Reihenfolge nacheinander in die Cataplana. Dann heißt es: Deckel zu und 15 Minuten dämpfen. Fertig ist die originale Seafood-Cataplana. Frischer geht nicht!



Zutaten für ca. 4 Portionen

Für die Cataplana:

- 600 g Adlerfisch, ganz oder als Filet (alternativ Wolfsbarsch oder Dorade)
- 200 g Garnelen (Größe 40/60)
- 150 g Schwert/-Rasiermessermuscheln (alternativ: Miesmuscheln)
- 150 g Venusmuscheln
- 150g Herzmuscheln
- 50 g Chorizo-Wurst
- ½ Zwiebel
- ½ grüne Paprika
- ½ rote Paprika
- 1 mittelgroße reife Tomate
- 3-4 Zehen Knoblauch

- ½ Chilli
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml Weißwein
- etwas Olivenöl
- 500 ml Fischfond* (selbstgemacht – siehe unten - oder aus dem Supermarkt)
- 1 Zitrone
- 60 ml Tomatensoße
- ½ Bund frischer Koriander (Stiele und Blätter getrennt)
- ½ EL Meersalz
- ½ EL Schwarzer Pfeffer
- ½ EL Thymian
- ½ EL Paprika Pulver

***Für den Fischfond:**

- Fischreste (Kopf, Gräten, Haut von weißem Fisch)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Möhre
- ½ Stange Sellerie
- 1 Lorbeerblatt
- 3-4 Pfefferkörner
- 1 Spritzer Weißwein
- 1 TL Salz
- 600 ml kaltes Wasser

***Zubereitung Fischfond:**

- Zuerst Fischkopf und Mittelgräte entfernen. Fischreste gründlich abspülen
- Zwiebel, Möhre und Sellerie grob würfeln.
- Fischreste und Gemüse in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken.
- Lorbeer, Pfefferkörner, Salz und einen Spritzer Weißwein hinzufügen.
- Langsam zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 20–30 Minuten sanft köcheln lassen. Zwischendurch Schaum entfernen.
- Die Brühe durch ein feines Sieb oder Tuch passieren.

Zubereitung Cataplana:

- Kopf und Mittelgräte vom Adlerfisch mit einem Messer trennen. Dann die Filets in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Olivenöl und einem Schuss Weißwein marinieren und beiseitestellen.
- Die Muscheln unter klarem Wasser gut durchschwenken/waschen.
- In der Cataplana (alternativ im handelsüblichen Topf) Chorizo, Chili, Knoblauch und Lorbeer in Olivenöl kurz anrösten.
- Zwiebel, Paprika und Korianderstiele zugeben und einige Minuten mitdünsten.
- Die Tomate schälen, entkernen und hinzufügen. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen und leicht einkochen lassen. Tomatensoße und Paprikapulver einrühren.
- Nun die Fischwürfel vom Adlerfisch zugeben und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Danach Garnelen, Meeresfrüchte, Thymian und einen Spritzer Zitrone hinzufügen, würzen und weitere 8 Minuten kochen.
- Mit gehacktem Koriander und einem Schuss Olivenöl vollenden.
- **Tipp:** Mit einer Scheibe geröstetem Brot servieren, das mit Olivenöl und Kräutern aromatisiert wurde.