

Ackee & Saltfish – Rezept für 4 Personen

500 g Ackee* (als Dosenware erhältlich)

1 Saltfish (bevorzugt vom Kabeljau) gut gewässert und mehrfach gespült

je eine rote und eine grüne Paprika in feinen Streifen

1 Zwiebel in feinen Spalten

1 Frühlingszwiebel kleingeschnitten

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Tomate gewürfelt

optional: 1 scharfe Pfefferschote (Samen entfernen) sehr fein geschnitten

3 Zweige frischer Thymian (gezupft)

Prise Pimentpulver

Prise Muskat gerieben

etwas weißen Pfeffer gemahlen

wenig Salz bei Bedarf

Öl zum dünsten

Den gewässerten und gut abgESPÜLTEN Saltfish in kleine Stücke zupfen und beiseite stellen. Ackee in einem feinen Sieb gründlich abspülen und dabei darauf achten, dass das Fruchtfleisch möglichst ganz bleibt. Abtropfen lassen.

Paprikastreifen, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Knoblauch und Pfefferschote in einer Pfanne glasig dünsten. Hitze reduzieren. Saltfish und Tomatenwürfel hinzufügen und ziehen lassen. Würzen, abschmecken und Salz nur bei Bedarf dazu geben. Zum Schluss Ackee vorsichtig unterheben und wärmen.

Beliebte Beilagen sind Callaloo (spinatähnliches Blattgemüse), geröstete Brotfrucht und Dumplings

*Ackee, die Nationalfrucht Jamaikas, wird traditionell mit Stockfisch kombiniert und in der Karibik besonders auf Jamaika in größerem Umfang angebaut, stammt aber ursprünglich aus Westafrika. Die länglich-eiförmige Frucht mit roter Schale und gelbem Fruchtfleisch wächst auf einem immergrünen Baum. Nur das gelbliche Fruchtfleisch ist zum Verzehr geeignet und ähnelt optisch Rührei. Geschmacklich ist das Fruchtfleisch sehr mild und einzigartig. Aufgrund der schnellen Verderblichkeit als Frischware ist Ackee in Europa konserviert erhältlich.

reggaefood.com