

Mpiodi Bakalinga - gebratene Makrele (Dem. Rep. Kongo)

ZUTATEN:

1 kg Stöcker (Makrele oder Süßwasserfisch)
1-2 Zitronen
eine kleine Ingwerwurzel
3 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Zitronengras
Frische Basilikumblätter
Öl zum Braten



ZUBEREITUNG:

Die Stöcker (Makrele oder Süßwasserfisch) ausnehmen, gut waschen und in eine Gewürzmischung aus geschälte und klein geschnittenen Ingwerwurzeln (oder ev. den ausgepressten Saft), Zitronengras, zerdrückten Knoblauch, Salz, Pfeffer, wenig Muskatnuss (gerieben), frische Basilikumblätter (fein geschnitten) mindestens 1 Stunde einlegen.

Die Fische gut innen und außen damit einreiben (außen ev. einschneiden, damit die Gewürze noch besser einziehen können).

Die Stöcker in einer Pfanne in Öl herausbraten und heiß oder kalt servieren.

Tipp: Wer will, kann sie vor dem Servieren mit fein geschnittenen frischen Zwiebelringen garnieren.