

Ceviche (auch „Cebiche“ oder „Seviche“) ist ein kaltes Fisch- oder Meeresfrüchte-Gericht und ein sehr beliebtes Gericht in Lateinamerika.

Das peruanische Nationalgericht besteht im Prinzip immer aus rohem Fisch/Shrimps, der in Limettensaft mariniert wird. Chemisch gesehen kommt es aufgrund der in den Limetten vorhandenen Zitronensäure zu einer Denaturierung des Eiweisses, ähnlich wie beim Kochen, welche den Fisch gart.

In bekanntester Form wird weisser Fisch und/oder vorgekochte Shrimps für dieses gesunde und populäre Gericht verwendet.



Gugger's Ceviche:

Zutaten für 4 Portionen

- 400g frisches Fischfilet (z.B. Buntbarsch, Wolfsbarsch, Kabeljau, Zander). Hierbei unbedingt auf frische Ware in Sushi-Qualität achten. Der Unterschied zu tiefgefrorenem Fisch ist gigantisch!
- 4 Limetten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 5 Stiele Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne/rote Chilischote
- 1-2 Esslöffel Salz
- Pfeffer
- Mango
- Stangensellerie

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 1 Std. Ruhezeit: ca. 2 Std. / Schwierigkeitsgrad: pfiffig /

1. Limetten in reichlich kaltem Wasser geben, damit sie mehr Saft geben.
2. Fischfilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen, eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Das Filet in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in eine flache Schüssel geben
3. Limetten halbieren und auspressen. 100 ml Saft abmessen, über die Fischwürfel geben und untermischen.
4. Fisch mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen (marinieren), dabei ab und zu umrühren. Erst danach,
5. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Stückchen schneiden.
6. Mango schälen und in feine Stücke schneiden.
7. Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.
8. Chilischote halbieren, nach Belieben entkernen, waschen und in dünne Ringe schneiden. (Wer es sehr scharf mag, verzichtet auf das Entkernen und schneidet die Schote mitsamt der Kerne in dünne Ringe.)
9. Den Fisch aus dem Kühlschrank nehmen. Zwiebel- und Knoblauchstückchen, Korianderblättchen, Chiliringe, zum Fisch geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Raumtemperatur noch 60 Minuten ziehen lassen.

Wer mag, kann zusätzlich ...

10. Süsskartoffeln in Salzwasser mit Anis gar kochen und als Beilage reichen

Buen provecho!