



Der California

Zutaten für 4 California-Gourmets

- 1 - 2 Avocados
- 1/2 EL Limettensaft
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL (150 ml Olivenöl)
- 2 Knoblauchzehen
- Lorbeerblatt, frisch
- 1 kleine Thai-Chilischote,
- 1 rote Zwiebel, geschält und halbiert
und mit der „Faser“ in Streifen geschnitten
- 2 Zucchini, ca. 150 g, grob gewürfelt
- 100 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 300 g Kirschtomaten
- 300 g Fisch, gern auch selbst gefangen
- 1 kleines Bund Basilikum

Bagna California

Die Avocados werden halbiert, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale genommen und in einer Schüssel mit Hilfe einer Gabel, zusammen mit dem Olivenöl und dem Limettensaft zu einem groben Püree verarbeitet. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und ruhen lassen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehen und die Chilischote sowie das Lorbeerblatt hineingeben und leicht anrösten. Dann die Zutaten wieder entfernen: Das Öl hat den Geschmack aufgenommen.

Die Zwiebelstreifen und Zucchini in die Pfanne geben und 1 Minute anrösten. Jetzt die Brühe zugeben und aufschäumen lassen. Die Fischstücke mit Salz und Pfeffer würzen und hineingeben.

Die Hitze reduzieren und den Fisch bei kleinster Hitze gar ziehen lassen. Zum Schluss die Kirschtomaten und die frischen Kräuter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Zum Anrichten die Bagna California mit jeweils einem Klecks Avocadopüree servieren.

