

REZEPT: CARURÚ – SCHARFE KRABBen

In einer scharfen Soße aus rotem Pfeffer, Okra, Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch, ungesalzenen Erdnüssen/Cashew, Koriander, Chili und Palmöl liegen die sautierten Krabben. Dieses Gericht wird gerne, in der Provinz Bahia, Freitags serviert. Es zählt zu den historischen Mahlzeiten des Landes.

ZUBEREITUNG

1. Den gewaschenen Okraschoten die Stielansätze abknipsen und diese in Ringe schneiden. Die Ringe dann mit Salz und Limettensaft eine Weile ziehen lassen.
2. Alle Zutaten, bis auf Krabben, Nüsse, Dendê-Öl und Okras, in den Mörser geben und zerstampfen.
3. Bei den Krabben die Köpfe und Schwänze entfernen und das entnommene Krabbenfleisch in einem Mixer zerkleinern.
4. Nüsse fein mahlen.
5. Im erhitzten Öl werden die zerstampften Zutaten nun angeschmort.
6. Krabben, Okras und Nüsse werden mit etwas Wasser zugefügt.
7. Auf kleiner Flamme ca. 30 Minuten köcheln lassen.
8. Als Beilage wird Reis empfohlen.



EINKAUFLISTE

- 250 g GETROCKNETE KRABBen
- 50 g UNGESALZENE ERDNÜSSE ODER CASHEW
- 2 PFEFFERSCHOTEN
- 1 GEHACKTE KNOBLAUCHZEHE
- 5 ZWIEBELN
- 1 OKRASCHOTEN
- SAFT VON 2 LIMETTEN
- Einige GROB GESCHNITTENE KORIANDER-ZWEIGE
- SALZ
- DENDÊ-ÖL