



# Tilapia ugandischer Art

- **Küche:**Afrikanisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 40m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '40m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Tilapia ist ein vielseitig einsetzbarer Speisefisch aus der Familie der afrikanischen Buntbarsche. Das weiche Fleisch dieses Fisches ist rosa und besitzt einen leicht süßlichen Geschmack. Daher lässt es sich hervorragend mit exotischen Früchten, Gemüsesorten und Gewürzen kombinieren. Passende Zutaten wären zum Beispiel Kochbananen, Mangos oder scharfe Paprika.

Tilapia sind äußerst magere Fische mit einem hohen Anteil an hochwertigen Proteinen und Omega-3-Fettsäuren. Sie eignen sich daher bestens für eine bewusste Ernährung. In Uganda zählt er zu den lokalen Spezialitäten und wird häufig aus dem Viktoriasee gefischt und anschließend zubereitet. Der Buntbarsch wird in der Regel mit Tomaten, grüner Paprika und Zwiebeln geschmort.

## Zutaten

- 3-4 küchenfertige Tilapia
- 3 mittelgroße Zwiebeln, in Würfel
- 1 kg Tomaten
- 3 grüne Paprika
- Salz, Pfeffer

**Wie bei jeglichen Fischarten sollten Sie beim Einkauf stets darauf achten, dass der Tilapia nicht fischig riecht und klare Augen hat. Kaufen Sie Fisch am besten frisch beim Händler.**

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Fische mit warmen Wasser innen und außen waschen, mit einem Messer gegebenenfalls entschuppen und filetieren.

### Schritt2

Das Gemüse kurz miteinander anschwitzen und anschließend den Topf mit Wasser auffüllen. Den Fisch hineingeben.

### **Schritt3**

Die Brühe mit Salz und Pfeffer würzen und für 30-35 Min. kochen lassen.

Der delikate Buntbarsch aus Afrika wird oftmals mit Matoke, einem Stampf aus Kochbananen, serviert.

**Rezeptart:** Fischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tilapia-ugandischer-art/>