



BREMERHAVEN
MEER ERLEBEN!

Lust auf ein
persönliches

Fisch- erlebnis?

Fisch spielt in Bremerhaven eine Hauptrolle! Saftige Fischbrötchen gibt es überall, in den zahlreichen Restaurants finden Sie phantasievolle Köstlichkeiten aus Neptun's Reich. Und für Zuhause schenken wir Ihnen eins von 12 Lieblingsfischrezepten von Bremerhavener:innen aus 12 Nationen. Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit!



Scampis

Garnelen nach kroatischer Art

Scampis

1 kg	Garnelen mit Schale
3	Tomaten
3	Zwiebeln
4 Zehen	Knoblauch
1,5 EL	Schnittlauch
4 EL	Petersilie
200 ml	Weißwein
Etwas	Olivenöl
	Paniermehl
	Salz
	Pfeffer

Reis

1	Knoblauchzehe
1	mittelgroße Gemüsezwiebel
1	rote Paprikaschote
1	mittelgroße Tomate
2 EL	Butter
1 EL	Paprikapulver (scharf oder edelsüß)
2 EL	Tomatenmark
200 g	weißer Langkornreis
450 ml	Wasser
100 g	Ajvar
1 EL	Vegeta oder gekörnte Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
100 g	Erbsen (TK)
	Salz, schwarzer Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

Garnelen putzen und den Darm entfernen. Topfboden großzügig mit Öl bedecken. Öl heiß werden lassen. Zwiebeln fein würfeln und anbraten. Knoblauch pressen und zugeben. Gehackten Schnittlauch, gehackte Petersilie und kleingewürfelte Tomaten zugeben. Alles zusammen kurz braten lassen. Etwas Paniermehl dazugeben und zu einem Brei vermengen. Nach und nach mit Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen.

Garnelen dazu geben. Topfinhalt regelmäßig schütteln und aufpassen, dass nichts am Boden kleben bleibt. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. 10 bis 12 Minuten auf kleiner Stufe weiter kochen lassen.

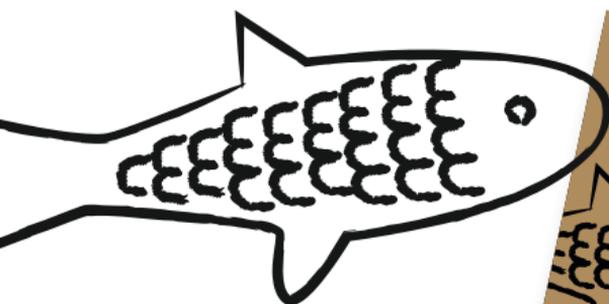
Für die Beilage Knoblauch und Zwiebel schälen, Paprikaschote waschen und Strunk, Körner sowie Scheidewände entfernen. Tomaten waschen und entkernen. Zwiebel, Paprikaschote und Tomaten fein würfeln.

Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Gewürfeltes Gemüse etwa 5 Minuten scharf anbraten. Hitze zurücknehmen. Paprikapulver und Tomatenmark über das Gemüse geben, alles umrühren und 1 bis 2 Minuten weiterbraten. Knoblauchzehen in die Pfanne pressen. Reis in die Pfanne geben und mitbraten, bis nur noch wenig Flüssigkeit übrig ist. Reis-Gemüsemischung mit Wasser ablöschen. Ajvar, Vegeta, Olivenöl, Salz und Pfeffer unterrühren. Bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

In Bremerhaven kocht die Welt!

12 Lieblingsfischrezepte zum Nachkochen
von Bremerhavener:innen aus 12 Nationen.

Mit Geschichten, Gedichten & Gedöns rund um Fisch.



Mehr zum Kooperationsprojekt der Erlebnis Bremerhaven mit dem Fischkochstudio, dem Studiengang GIF Gründung, Innovation und Führung der Hochschule Bremerhaven und dem bigbenreklamebureau und Bestellmöglichkeiten finden Sie hier:

www.bremerhaven.de/fischerlebnis
www.fischkochstudio.de