

SPICY KABELJAU VON FOLLOWFISH.

Für 4 Personen.



FOLGE DEM WAHREN GESCHMACK.



ZUTATEN

(Wir empfehlen, ausschließlich Zutaten aus der Bio-Landwirtschaft zu verwenden).

Zubereitung Reis

300 g	schwarzen Venere Reis (alternativ: vorgekochter Basmatireis)
1 kl	Zwiebel geschält
3	Gewürznelken
1	Lorbeerblatt

Zubereitung Gewürzöl

1 TL	Espressobohnen / Kaffeebohnen
6	Kardamomkapseln
3	Sternanis
1 TL	rosa Pfefferbeeren
1	Chilischote
1	Orange (1 Streifen Orangenschale)
100 ml	Kokosöl

Zubereitung Filets

4-5 nachhaltige followfish Kabeljau-Filets (2 Pck. - über Nacht im Kühlschrank auftauen)	
	Salz
4 EL	Kokosraspel
2 Bund	Lauchzwiebel küchenfertig
1	Knoblauchzehe geschält
2 TL	Reismehl (alternativ: Dinkelmehl)
1	Limette (Abrieb und Saft)
250 ml	Kokosmilch
300 g	junge Spinatblätter

ZUBEREITUNG

Zubereitung Reis.

300 g schwarzen Venere Reis mit einer kleinen Zwiebel, gespickt mit 3 Nelken und 1 Lorbeerblatt, in einen Topf geben, mit der 2,5 fachen Menge Wasser aufkochen und bei niedriger Hitze mit Deckel ca. 50 Minuten sanft weiterköcheln, bis der Reis weich ist, aber noch etwas Biss hat und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Erst jetzt salzen und kurz ruhen lassen. (Alternativ kann auch vorgekochter Basmatireis verwendet werden).

Zubereitung Gewürzöl.

Gewürze (Espressobohnen, Kardamomkapseln, Sternanis, Pfefferbeeren, Chilischote, Orangenstreifen) trocken in einer Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen. Gerösteten Pfanneninhalt mit dem Mörser in einer Schale zerstoßen und 100 ml Kokosöl hinzugießen. 10 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb in ein Kännchen gießen, gut ausdrücken.

Zubereitung Kabeljaufilets.

In der Zwischenzeit die Filets leicht salzen und auf einer Seite mit Kokosraspel belegen/panieren. Damit die Kokosraspeln besser haften bleiben, etwas Reismehl mit Wasser zu einem Brei verrühren und die Filets zuerst damit bestreichen,

dann in die Kokosraspeln geben. Jetzt das selbstgemachte Gewürzöl in der Pfanne erhitzen. Fischfilets bei mittlerer Hitze auf der panierten Seite ca. 1-2 Minuten goldgelb braten, wenden und 1 Minute weiter braten. Dann die noch glasigen Filets auf einen Zwischenteller geben.

Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe fein schneiden. Beides in der Pfanne kurz anschwitzen. Dann 1-2 TL Reismehl darüber streuen, durchrühren und mit 250ml Kokosmilch aufgießen. Das Ganze leicht sämig einkochen, den geputzten Spinat hinzu geben und etwas zusammenfallen lassen, mit Limettenabrieb, Limettensaft sowie Salz abschmecken.

Fisch mit der panierten Seite nach oben wieder auf den Spinat in die Pfanne setzen und mit Deckel 5 Minuten am Herdbrand ziehen lassen.

Servieren.

Fisch mit Spinat und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, etwas vom restlichen Gewürzöl drüber träufeln. Dazu den Reis servieren.

100% nachhaltig. 100% lecker. Guten Appetit.

