

Spicy Kabeljau

Rezept für 4 Personen

ZUTATEN

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

4-5 NACHHALTIGE FOLLOWFISH KABELJAU-FILETS

(2 Packungen – über Nacht im Kühlschrank auftauen)

ZUBEREITUNG REIS:

300gr schwarzen Venere Reis
(alternativ: vorgekochter Basmatireis)
1 kleine 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)
100ml Kokosöl

ZUBEREITUNG FILETS:

Salz
4 EL Kokosraspel
2 Bund Lauchzwiebel küchenfertig
1 Knoblauchzehe geschält
2 TL Reismehl (alternativ: Dinkelmehl)
1 Limette (Abrieb und Saft)
250ml Kokosmilch
300gr junge Spinatblätter

ZUBEREITUNG (Dauer: ca. 60 Minuten)

1. ZUBEREITUNG REIS

300gr 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 min. 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)

2. ZUBEREITUNG GEWÜRZÖL:

Gewürze (Espressobohnen, Kardamomkapseln, Sternanis, Pfefferbeeren, Chilischote, Orangenstreifen) trocken in einer Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen.

Gerösteten Pfanneninhalt mit Mörser in Schale zerstoßen und 100ml Kokosöl hinzugießen. 10 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb in ein Kännchen gießen, gut ausdrücken.

3. ZUBEREITUNG KABELJAUFILÉTS:

In der Zwischenzeit die Filets leicht salzen und auf einer Seite mit Kokosraspeln belegen/panieren. Damit die Kokosraspel 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 Zwischensteller 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 Herdrand ziehen lassen.

4. 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.

