

Kabeljau in würziger Orangensauce mit Kokosreis



Zutaten:

Für 2 Personen

- 360 g Kabeljau
- 2-3 EL Butter
- 1 dicke Scheibe Bio-Zitrone
- 1 Zweig Rosmarin
- 1/2 Zwiebel
- Salz & Pfeffer
- Mehl
- 200 g Wildreis
- 2 EL Kokosöl
- 350 ml Kokoswasser
- 1 EL Kokosraspel od. zerkleinerte Kokos-Chips
- 1 TL, Salz
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- Noilly Prat (od. Weißwein)
- 1 Bio-Orange Saft und Abrieb
- 200 g Gemüsefond
- Sumach
- Kurkuma
- Piment d'Espelette
- Salz & Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 100 ml süße Sahne
- Wildsalat oder andere Beilagen nach Geschmack

Vorbereitung:

Die Zitrone, Orange und den Rosmarinzweig kalt abwaschen, trocken tupfen.

Orange mit einer groben Reibe abreiben, Saft auspressen.

Kabeljau kalt abwaschen und mit einem Tuch der Küchenrolle ebenfalls trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

Zubereitung:

Zunächst die Sauce zubereiten.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Mehl einrühren und anschließend mit einem guten Schuss Noilly Prat ablöschen, dann den Orangensaft und den Abrieb dazugeben und zuletzt den Gemüsefond.

Mit Kurkuma, Sumach, Pfeffer und Salz würzen, danach mit Zitronensaft abschmecken.
Zuletzt die Sahne einrühren, nicht mehr kochen lassen, nur bis zum Siedepunkt erhitzen.
Piment d'Espelette nach Bedarf dazugeben, wenn er zu früh zugegeben wird, verliert er seinen Geschmack und seine Schärfe.
Warm halten und gelegentlich umrühren.

In einem weiteren Topf das Kokosöl erhitzen, Wildreis zugeben und rühren, bis die Reiskörner glasig werden, mit dem Kokoswasser auffüllen, salzen und gelegentlich durchrühren. Nach etwa 5 Minuten die Kokosraspel unterrühren. Fertig garen.

Zuletzt etwas Butter in eine beschichtete Pfanne geben, bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen und den Fisch mit der Unterseite durch die Butter ziehen. Er darf nicht an der Pfanne festkleben. Nach etwa 1 Minute die restliche Butter hinzugeben.

Sobald sie flüssig ist, die halbe Zwiebel auf der Schnittfläche in die Butter geben, die Zitronenscheibe und den Rosmarinzweig ebenfalls.

Mit einem Löffel auf die Zitronenscheibe drücken um etwas Saft in die Butter zu bekommen. Es fängt an zu schäumen. Jetzt mit dem Löffel die Butter über den Fisch schöpfen und das mehrfach wiederholen.

Wenn der Fisch halb durch ist - nach ca. 2-3 Min., je nach Dicke des Stückes - wird er vorsichtig gewendet und die Temperatur reduziert.

Wieder Butter über den Fisch schöpfen und gelegentlich auf die Zitronenscheibe drücken. Das gibt dem Fisch Aroma und hält ihn saftig.

Fertig!

Guten Appetit!