

Filet vom Kabeljau

mit süß-saurem Kürbis und Joghurt-Korinthen-Reis



Zutaten:

4 Filets Kabeljau	2 Limetten	200g Sahnejoghurt
300g Reis	1 Bd. Koriander	500ml Fleischbrühe
1,2kg gelbfleischiger Kürbis	40g Ingwer	125ml Gemüsebrühe
250g Porree	125g Korinthen	2 EL Butterschmalz
1 rote Chilischote	400ml Kokosmilch	Olivenöl, Gewürznelken, Zimt, Kardamom, Salz und Pfeffer

Reis waschen und in kaltem Wasser eine Stunde lang einweichen, anschließend abtropfen lassen. Korinthen waschen, trocken tupfen, unter den Joghurt heben und quellen lassen.

Kürbis schälen, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Chilischote entkernen. Chili und Porree in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Etwas Limettenschale abreiben, Limettensaft auspressen und auffangen.

Filets waschen und trocken tupfen. Je die Hälfte des Limetten- und Ingwerabriebes und der Chilischote vermengen und die Filets darin marinieren. Zerdrückte Nelken und Kardamom in Butterschmalz anrösten, Reis hinzugeben und glasig dünsten. Mit Fleischbrühe aufgießen und zugedeckt bei reduzierter Hitze 15 Minuten garen. Kürbis, Porree, Ingwer und Chili in einem Topf mit Öl anschwitzen. Mit Kokosmilch, Gemüsebrühe, Limettenabrieb und -saft ablöschen und für 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und feingehacktem Koriander abschmecken.

Joghurt unter den Reis mischen und bei leichter Hitze ziehen lassen. Kabeljaufilets von beiden Seiten mit Thymian und Butter anbraten. Vor dem Servieren mit Limettensaft beträufeln und Salz abschmecken.

Wir wünschen guten Appetit!

Kastenmeiers
FISCHRESTAURANT & CATERINGSERVICE

Tzschirnerplatz 3-5 · 01067 Dresden
0351/48 48 48 01 · www.kastenmeiers.de



brinkmeier

Kostermeyer

Kostermeyer

Kostermeyer