

Pochierter Kabeljau mit Reis



Fisch mit Reis in sehr schmackhafter Sauce

Ich pochere den Kabeljau in selbst zubereitetem Fischfond. Dann reduziere ich den Fischfond und bereite ein leckeres Sößchen daraus zu.

Die Sauce bereite ich aus Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Ingwer zu. Eine Peperoni sorgt für etwas Schärfe. Eine rote Paprika liefert Farbe. Ich mische vor dem Servieren noch kleingeschnittene Petersilie unter, die ebenfalls noch Farbe bringt.

Mein Rat: Selbst zubereiteter Fischfond ist schmackhafter als ein fertiges Industrieprodukt aus dem Glas.

Noch ein Rat: Den Fischfond wirklich sehr stark zu einer sämigen Sauce reduzieren, dann hat er am meistens Geschmack.

Als Beilage gibt es Basmatireis.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Kabeljaufilets (jeweils etwa 150 g)
- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- Ingwer
- 1 grüne Peperoni
- 1/4 rote Paprika
- 300 ml Fischfond
- 1/4 Zitrone (Saft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen und Filets zugedeckt 10 Minuten im nur noch siedenden Fond pochieren. Herausnehmen, auf einen großen Teller geben, salzen und warmstellen.

Währenddessen Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und klein schneiden. Lauchzwiebel und Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und klein schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Ingwer, Peperoni und Paprika dazugeben und kurz mit anbraten. Fond dazugeben. Alles verrühren und auf etwa ein Fünftel der Flüssigkeit reduzieren. Petersilie kleinwiegen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Petersilie untermischen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten.

Reis zu den Filets geben. Filets mit etwas Zitronensaft säuern. Sauce großzügig über den Reis geben. Alles servieren.