

Gebratene Doraden-Filets mit Reis und Kokos-Soße

Für zwei Personen

3 Doradenfilets à 250 g	100 g Reis	1 Zwiebel
2 Schalotten	3 Chilischoten	1 Knoblauchzehe
1 Ingwer	2 EL gesalzene Sojabohnen	1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt	2 Nelken	1 Muskatnuss
$\frac{1}{4}$ Bund Thai-Basilikum	250 ml Kokosmilch	200 ml Wasser
Mehl, brauner Zucker	Olivenöl, Sonnenblumenöl	Weißer Pfeffer
Salz, Pfeffer, schwarz		

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. In einem Topf ebenfalls etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken, in den Topf geben und anbraten. Einen Zentimeter von der Zimtstange ebenfalls hinzugeben sowie die Nelken und das Lorbeerblatt. Alles zusammen anbraten. Anschließend den Reis hinzugeben, glasig werden lassen und mit dem Wasser ablöschen. Auf kleiner Hitze den Reis gar ziehen lassen. Ab und zu umrühren. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Anschließend die Filets in dem Mehl wenden. Den Fisch auf der weißen Seite in der Pfanne mit Olivenöl kräftig anbraten. Dann die Filets wenden und auf der Hautseite fertig braten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, mit einem Küchentuch von dem Öl befreien und warm stellen. Einen kleinen Topf mit Öl erhitzen. Für die Soße die Sojabohnen aus dem Glas nehmen, gut waschen, entsalzen und fein hacken. Die Chilischoten ebenfalls waschen, halbieren, die Kerne entfernen und mit dem Mörser zerkleinern. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer ebenfalls klein hacken. Den Knoblauch, zwei Chilischoten und den Ingwer in den Topf geben und anschwitzen. Anschließend die Schalotten sowie die Sojabohnen hinzugeben. Den Zucker darüber streuen und mit der Kokosmilch aufgießen. Alles gut miteinander verrühren und bei starker Hitze die Soße einkochen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Die Nelken, die Lorbeerblätter und das Zimtstück aus dem Reis entfernen und den Reis auf einem Teller anrichten. Das Doradenfilet dazugeben und die Kokossoße darüber träufeln. Mit etwas Thai-Basilikum und fein gehackter Chilischote garnieren.

Dirk Kämmer am 02. Mai 2012