

Gebratener Seeteufel mit fruchtig-scharfem Reis-Topf

Für zwei Personen

200 g Seeteufelfilet, ohne Haut	125 g Wildreismischung	200 g Karotten
100 g Tiefkühl-Erbсен	1 Zitrone	1 Mango
1/4 Bund glatte Petersilie	400 ml Kokosmilch	500 ml Gemüsefond
Koriander, Kurkuma	Chiliflocken, Paprikapulver	Currypulver
Zitronenpfeffer	Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

300 Milliliter der Kokosmilch in den Topf geben und leicht salzen. Den Reis darin kochen und mit Koriander und Kurkuma würzen. Die Karotten schälen, in Stifte schneiden und in dem Gemüsefond garen. Die Mango schälen und klein schneiden. Die Petersilie ebenfalls klein schneiden. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen, säubern und einige Minuten vor dem Garen mit frischem Zitronensaft beträufeln. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reiß zusammen mit den Karotten in eine Pfanne geben. Den Rest der Kokosmilch sowie die Erbsen und die Mango hinzufügen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und den Chiliflocken abschmecken. Nach Bedarf das Paprikapulver sowie Currypulver hinzufügen. Den Reistopf anrichten, den Seeteufel darauf geben, mit Petersilie garnieren und mit Zitronenpfeffer bestreuen.

Luisa Linek am 11. Juni 2012