

Kabeljau-Filet in Kokos-Soße mit Möhren-Gemüse

Für zwei Personen

400 g Kabeljaufilet	150 g Basmatireis	300 g Karotten
1 Zwiebel	1 Mango	1 unbehandelte Limette
1 Stange Zitronengras	2 Chilischoten	1 Bund Zitronenmelisse
250 ml Kokosmilch	1 TL Curry	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zunächst das Zitronengras längs einschneiden und flach klopfen. Die Mango schälen, vom Kern befreien und in Würfel schneiden. Nun die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Anschließend eine Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und in Ringe schneiden. Die Zitronenmelisse zupfen und klein hacken. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Karotten darin andünsten. Anschließend die Zwiebel, die Chili und die Mango hinzugeben und das Ganze mit Salz und dem Curry würzen. Nach circa vier Minuten die Zitronenmelisse unterheben. Anschließend den Reis aufsetzen und circa 15 Minuten garen. Die Limette auspressen. Die zweite Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und mit der Kokosmilch, dem Zitronengras, zwei Esslöffeln Limettensaft und etwas Salz circa fünf Minuten köcheln lassen. Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und in den Sud geben. Das Ganze etwa acht Minuten zugedeckt köcheln lassen. Danach den Fisch aus dem Sud herausnehmen, frisch gemahlener Pfeffer darüber geben und den Sud durch ein Sieb streichen. Den Sud abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufschäumen. Das Kabeljaufilet mit der Kokosauce und dem Möhrengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Hennig am 10. April 2013