

Kabeljau-Filet mit Mango-Gemüse und Basmati-Reis

Für zwei Personen

300 g Kabeljaufilet	150 g Basmatireis	150 g Cocktailtomaten
1 Schalotte	1 Mango	1 Zitrone
250 ml Gemüsefond	30 g Pinienkerne	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Zitronenmelisse	4 EL Rapsöl	Chiliflocken
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser bissfest gar kochen. Das Kabeljaufilet waschen und trocken tupfen. Die Zitrone waschen und anschließend die Schale abreiben. Die abgeriebene Schale mit zwei Esslöffeln Rapsöl vermischen. Den Fisch damit bestreichen und das restliche Öl in die Pfanne geben. Den Fisch darin von jeder Seite drei bis vier Minuten anbraten. Die Zitronenmelisse fein hacken. Zusammen mit den Pinienkernen in die Pfanne geben. Kurz vor Ende der Garzeit den Fisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm halten. Die Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden. In die Pfanne zu den Pinienkernen geben und kurz anbraten. Die Paprika, die Tomaten und waschen und von Stiel und Kernen befreien. Die Mango schälen, vom Stein befreien und klein schneiden. Anschließend die Paprika in Würfel, die Tomaten halbieren in Achtel schneiden. Den Gemüsefond, die Paprika und die Mango in die Pfanne zu den Schalotten geben. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Nach fünf Minuten die Tomaten dazugeben. Das Gemüse mit Chili, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Basilikumblätter waschen und zu dem Gemüse dazugeben. Den Kabeljau mit dem Nektarinen-Gemüse und dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Carolina Vogelsang am 04. November 2013