

Kabeljau-Filet mit Tomaten-Wirsing-Gemüse, Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

375 g Kabeljaufilet	2 EL Sojaöl	1 Prise Chilipulver
1 Prise Paprikapulver	1 Prise Kreuzkümmelpulver	1 Prise Korianderpulver
1 Prise Kurkuma	1 Prise Nelkenpulver	

Für das Gemüse:

400 g Wirsing	150 g Tomaten	50 g Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	10 g Ingwer	2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker	2 EL Sojaöl	40 ml Gemüsefond
40 ml Reiswein	1 EL Sojasauce	1 Prise Chilipulver
1 Prise Paprikapulver	1 Prise Kreuzkümmelpulver	1 Prise Korianderpulver
1 Prise Kurkuma	1 Prise Nelkenpulver	

Für den Reis:

300 g Basmatireis	Salz
-------------------	------

Den Basmatireis in kochendem Salzwasser bissfest garen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und die Gräten entfernen. Den Fisch vorsichtig mit Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver, Kurkuma und Nelkenpulver würzen. Den Wirsing vierteln und den Strunk heraus schneiden. Die Kohlviertel abspülen, gut abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen, halbieren, entkernen und die Stängelansätze heraus schneiden. Die Tomatenhälften in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein würfeln. Das Sojaöl für den Fisch in einem Wok erhitzen und diesen darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus dem Wok nehmen. Das restliche Sojaöl in dem Wok erhitzen. Die Kohlstreifen darin unter Rühren anbraten. Ingwer-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzugeben und mit andünsten. Das Tomatenmark und die Tomatenwürfel unterrühren. Den Fond und den Reiswein hinzugießen und erhitzen. Das Gemüse mit Sojasauce, Zucker, Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver, Kurkuma und Nelkenpulver abschmecken. Den Fisch wieder in den Wok geben und kurz erwärmen. Das Kabeljaufilet mit dem Tomaten-Wirsing-Gemüse und Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Kellner am 17. Dezember 2014