

Kabeljau mit Tamarinden-Koriander-Soße und Zitronen-Reis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut grobes Meersalz Pfeffer

Für die Sauce:

1 große Zwiebel 6 Knoblauchzehen 1 EL Mehl
1 EL Tamarindenpaste 1 TL Kurkuma 2 TL getr. Bockshornklee
 $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer 1 Prise Zucker 1 Bund Koriander
neutrales Pflanzenöl

Für den Reis:

120 g Basmati-Reis 1 Zitrone

Für die Sauce ausreichend Öl einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel abziehen, feinhacken und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mehl zugeben und unter Rühren eine Minute mit braten. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und anschwitzen. Kurkuma, Bockshornklee, Cayennepfeffer und Zucker zufügen und alles zwei Minuten unter Rühren braten.

Für den Reis Zitronenschale mit einem Zestenreißer abreiben. Den Reis im Verhältnis 1:2 mit Wasser und einigen Zitronenzesten in einem Topf ansetzen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und mit Stielen fein hacken. Koriander in die Pfanne geben, untermischen und mit braten. Tamarindenpaste in 500 Milliliter lauwarmen Wasser auflösen und in die Pfanne gießen. Bei geringer Hitze und circa 15 Minuten köcheln lassen.

Für den Fisch den Kabeljau waschen und trocken tupfen. In vier Zentimeter große Stücke schneiden und in eine heiße Pfanne ohne Öl legen. Sauce über den Fisch geben, sodass die Fischmedaillons leicht bedeckt sind. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, den Deckel auflegen und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Den Kabeljau mit Tamarinden-Koriander-Sauce und Zitronen-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Tatjana Lopuga am 20. April 2016