

Kabeljau mit Sesam-Honig-Kruste, Kokos-Graupen, Salat

Für zwei Personen

Für die Kruste:

25 g weiße Sesamsaat	20 g flüssiger Honig	15 g Butter
1 ½ EL Fischfond	1 TL Sojasauce	

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, ohne Haut	1 Zitrone	Mehl
1 Msp. Chiliflocken	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Graupen-Kokos-Risotto:

50 g Graupen	1 Limette	15 g Butter
1 EL Sahne	125 ml Kokosmilch	75 ml Fischfond
5 Zweige Koriander	1 EL Olivenöl	Orangenblütensalz
Pfeffer		

Für den Salat:

50 g bunte Salatmischung	1 gelbe Paprikaschote	3 kleine Cocktailtomaten
1 Möhre	¼ Gurke	1 rote Zwiebel

Für das Dressing:

2 EL weißer Balsamicoessig	2 EL Limonen-Öl	1 TL flüssiger Honig
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Für die Kruste:

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Honig, Butter, Fischfond und Sojasauce zusammen in einem Topf solange einköcheln lassen, bis eine dickflüssige, zähe Masse entstanden ist. Anschließend den Sesam zufügen und die Masse leicht abkühlen lassen.

Für den Kabeljau:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fisch kurz abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen, dann leicht mehlieren und im heißen Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und dünn mit der Sesammasse bestreichen. Dann den Fisch im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten goldbraun gratinieren.

Für das Graupen-Kokos-Risotto:

Graupen mit Fischfond und Kokosmilch aufsetzen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter umrühren. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale einer Hälfte abreiben, dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Sahne steif schlagen. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Graupen mit Orangenblütensalz, Pfeffer, Limettensaft und abrieb sowie Olivenöl abschmecken. Mit gehacktem Koriander, Butter und geschlagener Sahne verfeinern.

Für den Salat:

Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Paprika abrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann klein schneiden. Tomaten abrausen, trockentupfen und vierteln.

Möhre schälen und klein schneiden. Gurke ebenfalls klein schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Salat, Paprika, Tomaten, Möhre, Gurke und Zwiebel vorsichtig vermengen.

Für das Dressing:

Balsamicoessig, Limonen-Öl und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und diese für die Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Golüke am 20. September 2021