

# In Kokosmilch pochiertes Kabeljau zu Mangold

## Für 4 Personen

4 Bio-Kabeljau-Filets à 200 g	2 EL Sojasauce	250 ml Kokosmilch (Dose)
250 ml Gemüsefond	Meersalz	3 TL Honig
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	1 Stängel Zitronengras
2 Stiele Koriander	1 Limette	1 Staude Mangold
2 Schalotten	1 EL Olivenöl	Pfeffer

Kabeljau kalt waschen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Filets in eine ofenfeste Auflaufform legen. Die Sojasauce überträufeln und den Fisch 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Kokosmilch und Fond mischen, eventuell leicht erwärmen und mit Meersalz und 1 TL Honig würzen und abschmecken.

Chilischote putzen, waschen, trocken reiben und längs halbieren. Die Kerne auslösen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln. Vom Zitronengras die äußeren, eventuell trockenen Blätter ablösen. Den weichen Stängel zum Beispiel mit einem schweren Messergriff oder Fleischklopfen etwas flach klopfen. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Limette auspressen.

Vorbereitete Zutaten auf den Fischfilets verteilen. Kokosmilch-Mischung und Limettensaft, bis auf 1 TL, mischen und übergießen. Die Filets sollten knapp mit der Flüssigkeit bedeckt sein.

Die Form in den heißen Ofen schieben und den Fisch 25–30 Minuten sacht pochieren.

In der Zwischenzeit Mangold putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Übrigen Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Mangoldblätter von den Stielen schneiden. Blätter in Streifen und die Stiele in Rauten oder feine Stücke schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin ca. 4 Minuten glasig andünsten. Mangoldstiele zugeben und unter Wenden ca. 2 Minuten dünsten. Dann die Blattstreifen untermischen und alles eine weitere Minuten dünsten. Mangold mit übrigem Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kabeljaufilets abtropfen lassen und kurz warm stellen. Kokosfond in einen Topf geben und kräftig einkochen lassen.

Kabeljau und Mangold auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Mit jeweils etwas Fond beträufeln servieren.

Tarik Rose am 04. Mai 2018