

## Kabeljau mit Muschel-Safran-Soße

### Für 4 Personen

1 kg Miesmuscheln	300 g Kabeljau, ohne Haut	1 Bund Schnittlauch
1 Tomate, fest	1 Karotte, mittel	1 Zwiebel, mittel
1 Stange Staudensellerie	1 Tasse Basmatireis	1,5 Tassen Wasser
1 dl Weißwein	50 g Butter	1 TL Mehl
2 EL Sahne, geschlagen	Safranfäden	Piment-d'Espelette
Salz		

Die Muscheln waschen, abkratzen und kalt stellen. Den Kabeljau in Würfel von circa 20 Gramm schneiden. Den Schnittlauch fein schneiden. Die Tomate schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Karotte in feine Brunoise schneiden. Die Zwiebel und die Staudensellerie in kleine Würfel schneiden. Den Basmatireis waschen, in dem Wasser zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Karotte, und Staudensellerie dazu geben und bei mittlerer Hitze garen (eventuell etwas Wasser dazugeben). Dreiviertel des Gemüses herausnehmen. Man benötigt es später für die Soße. Nun die Muscheln dazugeben, einmal umrühren und nach etwa einer Minute den Weißwein dazugeben. Den Deckel darauf geben und noch mal zwei Minuten garen lassen. Dazwischen immer wieder umwälzen. Fertig ist es, wenn alle Muscheln geöffnet sind. Den Sud abseihen. Dann die Muscheln herausnehmen, und aus der Schale lösen (zur Seite stellen). Den Sud etwas einkochen lassen und mit der Mehlbutter binden. Dann ein paar Safranfäden und das Gemüse dazugeben. Mit Piment d'Espelette abschmecken. Die Sahne unterheben. Zum Schluss die Tomatenwürfel und den Schnittlauch zugeben. Die Muscheln in die Soße geben und erhitzen. Den Kabeljau separat zwei Minuten in der Dunstrose garen und anschließend dazugeben. In tiefen Tellern anrichten.

Tipp:

Die Soße nach Wunsch mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Lea Linster am 03. Februar 2012