

Kabeljau-Geschnetzeltes mit Paprika-Reis

Für vier Portionen

Für den Kabeljau:

600 g Kabeljaufilet	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	3 cl Wermut
100 ml Fischfond	150 ml Sahne	1 TL Speisestärke

Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Basmatireis	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
2 EL Olivenöl	2 EL Ajvar	Zucker, Kerbel

Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau sowie die Zwiebeln darin kräftig anbraten. Die Thymianblättchen und Rosmarinnadeln abzupfen, zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Nun mit Wermut ablöschen, Fischfond und Sahne angießen und bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit zwei Esslöffeln Wasser anrühren und die Sauce danach damit leicht binden. Nach Bedarf nochmals abschmecken. Den Basmatireis mit 200 Milliliter Wasser und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleinster Hitze und geschlossenem Deckel etwa 15 bis 18 Minuten ausquellen lassen. Die beiden Paprikaschoten waschen, putzen und klein würfeln. Die Paprikawürfel in einer Pfanne im heißen Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zusammen mit dem Ajvar unter den Reis mischen. Den Reis mit dem Geschnetzelten anrichten und mit frischem Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 01. Februar 2014