

Seezunge 'Senegal' mit Reis und grüner Soße

Für 2 Personen

2 Seezungenfilets	150 g Langkornreis	100 g Spinat, TK
1 Süßkartoffel	1 Karotte	3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	1 Maniokstange	1 unbehandelte Zitrone
1 grüne Chilischote	150 g Sahne-Schmelzkäse	100 ml Kokosmilch
Öl	Mehl	Speisestärke
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Reis in eine Schüssel mit Wasser geben und wässern. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffel, die Maniokstange und die Karotte schälen, klein schneiden und in dem Salzwasser gar kochen. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in dem Topf anbraten. Dann den gewässerten Reis abgießen, mit in den Topf geben und einrühren. Etwas Wasser hinzugeben und den Reis auf unterster Stufe garen lassen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Fisch mit etwas Zitronensaft auf beiden Seiten beträufeln und dann mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend Mehl in eine Schale geben und die Filets von beiden Seiten darin mehlieren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die melierten Filets von beiden Seiten anbraten. Für die Sauce eine Zwiebel abziehen und klein hacken. Eine Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin andünsten. Dann den Spinat hinzufügen und einrühren. Wenn der Spinat heiß ist, den Schmelzkäse mit in den Topf geben. Etwas Speisestärke mit Wasser vermengen und den Spinat damit andicken. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft abschmecken. Die Sauce auf unterster Stufe garen lassen. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die restliche Zwiebel abziehen und klein hacken. Den restlichen Knoblauch abziehen und zerdrücken. Beides in der Pfanne anbraten, mit der Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein hacken. Die Kokosmilch mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Filets vorsichtig mit in die Pfanne geben und alles fünf Minuten garen lassen. Die Seezunge „Senegal“ mit dem Reis und der grünen Sauce auf Tellern anrichten, mit den Gemüsestückchen aus dem Reis garnieren und servieren.

Hartmut Kretschel am 14. November 2011