

Pochiertes Wolfsbarsch-Filet, Jasmin-Reis, Sesam Pak Choi

Für vier Portionen

30 g Ingwer	2 Stängel Zitronengras	1 kleine rote Chilischote
200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond	4 Stiele Thymian
4 Wolfsbarschfilets, à 200 g	200 g Jasminreis	1 TL Salz
1 Gemüsezwiebel	40 g Butter	1 Bund Koriander
6 Mini Pak-Choi	Salz, Pfeffer	2 EL Sesamöl
20 g Butter	50 ml Gemüsefond	1 EL gerösteter Sesam

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras klopfen und grob schneiden. Chili in Ringe schneiden. Kokosmilch, Gemüsefond, Zitronengras, Ingwer, Koriander und Chili in eine Bräter geben und aufkochen. Den Sud auf etwa 70 Grad halten und die Fischfilets darin 10 Minuten garziehen lassen. Den Sud anschließend passieren und 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jasminreis abbrausen und abtropfen lassen. Zusammen mit 300 ml Wasser und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Den Reis anschließend auf kleiner Flamme etwa 16-18 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter goldbraun anrösten. Den Reis mit einer Gabel auflockern. Thymian abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Röstzwiebeln und Thymian unter den Reis mischen.

Die Pak Choi putzen, waschen und der Länge nach vierteln. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Pak Choi darin anbraten. Butter und Gemüsefond zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Sesam darüber streuen.

Jasminreis mit dem Pak Choi auf Tellern anrichten. Je ein Wolfsbarschfilet darauf legen. Den Kokossud mit einem Pürierstab schaumig aufmixen und über dem Fisch verteilen.

Johann Lafer am 21. November 2015