

Kabeljau-Filet mit Kurkuma-Senf-Soße und Basmati-Reis

Für zwei Personen

400 g Kabeljaufilet	150 g Basmatireis	1 Möhre
2 Frühlingszwiebeln	50 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Orange
2 Zweige Dill	1 EL gemahlener Kurkuma	1 TL mittelscharfer Senf
1 TL flüssiger Honig	100 ml Sahne	200 ml Fischfond
50 ml trockener Weißwein	Butter, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Butter zerlassen und die Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das Ganze mit Fischfond und Wein angießen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Sud fünf Minuten ziehen lassen. Den Fisch herausnehmen und zum Warmhalten in den Backofen geben. Die Tomaten vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Möhre schälen, in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Sahne und die Kurkuma in den Fisch-Sud rühren und sämig einkochen. Die Möhre, die Zwiebeln und die Tomaten dazu geben und kurz mit köcheln. Mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch wieder einlegen und zwei Minuten ziehen lassen. Die Schale der Zitrone reiben und den Dill zupfen. Den Fisch mit der Sauce und dem Reis auf einem Teller anrichten mit Orangenschale und Dill garnieren und servieren.

Jürgen Kandler am 17. Dezember 2012