

Gebratener Kabeljau mit Caponata und Sternanis-Reis

Für zwei Personen

Für die Caponata:

1 kleine grüne Zucchini	1 kleine Aubergine	1 Stange Staudensellerie
50 g getr. Öl-Tomaten	60 g Cherrytomaten	50 g Kapern
50 g grüne Oliven	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	25 g Pinienkerne	25 g Rosinen
1 EL Sherryessig	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum
100 g Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets, à 150 g	2 Knoblauchzehen	6 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	3 EL Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Langkornreis	250 ml Gemüsefond	100 ml Rotwein
4 Sternanissterne	1 Zwiebel	1 EL Butter
Olivenöl	Salz	

Für die Caponata alla siciliana:

Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Zucchini, Aubergine, Staudensellerie, Tomaten waschen, Gemüse in kleine Würfel schneiden, Tomaten halbieren. Getrocknete Tomaten und Oliven klein schneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Gemüse, bis auf die Tomaten, zugeben und darin rundherum anbraten. Getrocknete Tomaten samt dem eingelegten Öl sowie Oliven und Kapern zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse ca. 3 Minuten braten lassen, dann Tomaten und Rosinen zugeben. Mit Sherryessig ablöschen. Etwas Zitronenschalenabrieb abreiben und das Gemüse damit sowie den Kräutern abschmecken. Gemüse in zwei Servierringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und vor dem Anrichten das Gemüse damit garnieren.

Für den Fisch:

Fisch waschen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Salzen und pfeffern. Kräuter abbrausen, trockenwedeln. Knoblauch mit der Schale andrücken. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Kräuter zugeben und den Fisch darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Dann Fisch wenden und auf der anderen Seite ca. $\frac{1}{2}$ Minute zu Ende garen. Immer wieder mit schäumender Butter beträufeln.

Für den Reis:

Zwiebel abziehen, fein würfeln, in einem Topf mit Butter und Olivenöl anschwitzen. Reis und 2 Sternanissterne zugeben, alles kurz anbraten und salzen. Dann mit Gemüsefond und Wein aufgießen und den Reis ca. 10 Minuten darin gar kochen. Den übrigen Sternanis zum Garnieren verwenden.

Gebratener Kabeljau mit Caponata und Sternanis-Reis auf Tellern anrichten, mit je einem Sternanisstern garnieren und servieren.

Guy Kohlen am 04. Dezember 2017