

Geschnetzeltes vom Heilbutt, Aprikosen-Curry-Soße

Für 4 Personen

500 g Heilbuttfilet, ohne Haut	2 EL Olivenöl	1 Sternanis
0,5 TL Koriandersaat	1 Stange Zimt	2 Kapseln Kardamom
200 g Basmatireis	0,5 TL Kurkumapulver	1 Chilischote, rot
200 ml Aprikosensaft	200 ml Weißwein	2 TL Currypulver
1 TL Speisestärke	100 g Butter, kalt	1 Limette
1 Bund Schnittlauch	6 Aprikosen	Salz, Pfeffer, schwarz

Sternanis, Koriander, Zimtstange und Kardamom in einem Mörser grob zerstoßen, in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und in ein Teesieb oder Teebeutel geben. Den Basmatireis unter fließendem Wasser abspülen und mit 300 Millilitern Wasser, Kurkuma, einer Prise Salz und dem Teesieb zum Kochen bringen. Die Herdplatte auf die kleinste Stufe zurückdrehen und den Reis etwa zwölf bis 15 Minuten ausquellen lassen. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Aprikosen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Den Aprikosensaft mit Weißwein, Currypulver und den Chilistreifen aufkochen. Die Aprikosen zugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden, vom Herd nehmen und stückchenweise die kalte Butter unterrühren. Die Limette halbieren und auspressen. Die Soße mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Das Heilbuttfilet waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und im heißen Olivenöl kurz anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, in die Soße geben und unterschwenken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Geschnetzelte auf Tellern anrichten, den Reis dazu servieren und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Johann Lafer am 26. Juni 2010