

Pochierter Winter-Kabeljau mit Gemüse-Reis

Für 4 Personen

Fisch:

500 g Kabeljau	3 Lorbeerblätter	100 ml Weißwein
2 Zwiebeln	2 EL Weißwein-Essig	10 Pfefferkörner
flockiges Meersalz	1 Prise Zucker	

Reis:

2 Tassen Basmatireis	1 Stück Ingwer	1 Chilischote
1 Möhre	2 Stangen Staudensellerie	10 weiße Champignons
0.5 Ananas	Traubenkern- und Olivenöl	1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Dill	Salz	Pfeffer

Fisch:

Das Skreifilet portionieren. Die Haut mit einem scharfen Messer mittig leicht einschneiden, dann etwas Meersalz in die Schnittstellen streuen. Die Zwiebeln häuten und in Lamellen schneiden. Wasser in eine Pfanne mit hohem Rand, eine Bratereinne oder einen Topf füllen und erhitzen. Die vorbereiteten Zwiebeln, Lorbeer, Pfeffer, Weißwein, Essig, 1 Prise Salz und Zucker hinzufügen und alles einmal aufkochen. Dann die Hitze auf kleinste Stufe herunterschalten und den Sud etwas abkühlen lassen. Die Filets sollen nicht kochen, sondern bei etwa 70-80 Grad langsam gar ziehen (pochieren).

Die Filets in den Sud legen und etwa 5-6 Minuten garen. Sie sollten dabei vom Sud bedeckt sein. Zum Schluss immer mal wieder ein Stück herausnehmen, die Lamellen leicht auseinanderdrücken und den Garzustand testen. Die Filets sollten innen noch schön glasig sein.

Reis:

Den Basmatireis mit Wasser, Salz und einigen Ingwerscheiben aufsetzen, einmal aufkochen, dann bei geringer Temperatur etwa 20 Minuten fertig garen.

Möhren und Staudensellerie putzen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Champignons ebenfalls säubern und in Scheiben schneiden. Ananas schälen und das Fruchtfleisch in Würfel teilen. Chilischote fein hacken. Oliven- und Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse und die Pilze anbraten, die Hitze reduzieren und alles nur wenige Minuten schmoren lassen.

Dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Ananasstücke parallel in einer weiteren Pfanne kurz in Olivenöl anbraten und mit der zerkleinerten Chilischote würzen.

Anrichten:

Reis auf Teller geben, das Gemüse und die Ananas auf dem Reis verteilen. Drauf das Fischfilet legen und mit flockigem Meersalz und den Kräutern bestreuen.

Rainer Sass am 21. Februar 2020