

Gebackener Kabeljau mit schwarzem Reis in Orangensauce

Der "verbotene Reis"...



Zutaten:

für 4 Personen

- 4 Kabeljau-Filets (je ca. 180g)
- 40 g Butter
- 20 g gemahlene Mandeln
- 40 g Panko-Mehl
- 1 geh. TL Karibisches Scampi & Fischgewürz
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- etwas Mehl
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- etwas trocknen Weißwein
- 1 Bio-Orange, Saft und Abrieb
- 1 kleines Stück Vanille-Schote**
- 200 g Gemüsefond
- Sumach
- Kurkuma
- Piment d'Espelette
- Salz & Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 100 ml süße Sahne

Vorbereitung:

1. Die Orange kalt abwaschen und trocken tupfen. Orange mit einer groben Reibe abreiben, Saft auspressen.
2. Kabeljau kalt abwaschen und mit einem Tuch der Küchenrolle ebenfalls trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.
3. Reis gründlich waschen! Die Garzeit beträgt ca. 40-45 Minuten.

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Anschließend die Sauce zubereiten, danach warmhalten. Dazu in einem kleinen Topf die Butter erhitzen, Mehl einrühren und anschließend mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen, dann den Orangensaft und den Abrieb dazugeben und zuletzt den Gemüsefond und die Vanille-Schote. Alles kurz aufkochen.
3. Mit Kurkuma, Sumach, Pfeffer und Salz würzen, danach mit Zitronensaft abschmecken.
4. Zum Schluß die Sahne einrühren, nicht mehr kochen lassen, nur bis zum Siedepunkt erhitzen. Piment d'Espelette nach Bedarf dazugeben, wenn er zu früh zugegeben wird, verliert er seinen Geschmack und seine Schärfe.

Warm halten und gelegentlich umrühren.

Backofen auf 180° Heiß-/Umluft oder 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fischfilet:

1. Für die Knusperhaube Butter, gemahlene Mandeln, Panko-Mehl, das Karibische Scampi & Fischgewürz und Salz & Pfeffer miteinander verkneten.
2. Die Butter-Masse (Streusel) auf den Fischfilets verteilen.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und für 12-15 Minuten auf der mittleren Schiene garen. Die Kerntemperatur sollte bei 58-60° liegen, sonst wird der Fisch zu trocken.
4. Alles auf Tellern anrichten, fertig.

Guten Appetit

****** Für diesen Zweck trockne ich mir immer die ausgekratzte Schale der Vanille-Schote. Es ist immer noch genug Aroma darin enthalten, wenn sie in Flüssigkeit kurz mit aufgekocht wird und danach noch etwas ziehen kann. Das das Stück in diesem Rezept war ca. 5 cm lang.