

Pochiertes Wolfsbarschfilet mit Jasmin-Reis und Sesam-Pak Choi

 happy-mahlzeit.com/2019/12/09/pochiertes-wolfsbarschfilet-mit-jasmin-reis-und-sesam-pak-choi/

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Wolfsbarschfilets à 200g
- 200ml +50ml Gemüsefond
- 200ml Kokosmilch
- 200g Jasmin-Reis
- 6 Mini Pak Choi
- 30g Ingwer
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Bund Koriander
- 4 Stiele Thymian
- 1 Bund Koriander
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL gerösteter Sesam
- 40g Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Das Zitronengras klopfen und grob schneiden. Chili in Ringe schneiden. Kokosmilch, 200ml Gemüsefond, Zitronengras, Ingwer, Koriander und Chili in einen Bräter geben und aufkochen. Den Sud auf ca. 70°C halten und die Fischfilets darin 10 Minuten garziehen lassen. Den Sud anschließend passieren und 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Reis abrausen und abtropfen lassen. Mit 300ml Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme ca. 16 - 18 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter goldbraun anrösten. Den Reis mit einer Gabel auflockern. Den Thymian abrausen, trocken schütteln und klein hacken. Röstzwiebeln und Thymian unter den Reis mischen.

Pak Choi putzen, waschen, der Länge nach vierteln und in erhitztem Sesamöl in einer Pfanne anbraten. Butter und Gemüsefond zugeben und 2 - 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sesam darüber streuen.

Den Jasmin-Reis mit dem Pak Choi auf Tellern anrichten und je 1 Wolfsbarschfilet darauf legen. Den Kokossud mit einem Pürierstab schaumig aufmixen und über dem Fisch verteilen.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 21.11.2015

Prominenter Gast: Matthias Killing