

# Norwegischer Fisch in exotischer Hülle...

## Kabeljau/Dorsch in Kokosmilch mit Safran

### Zubereitungszeit:

20 Minuten

### Schwierigkeit:

normal

### Zutaten für 3-4 Personen:

- 320 g Kabeljau-Filet
  - 1 Msp. Safran zerstoßen
  - 1 große Fenchelknolle
  - 1 Schalotte, wenn es vertragen wird (Vorsicht bei Salicylatintoleranz)
  - 2 Stk. Zitronengras, wenn es vertragen wird
  - 500 ml Kokosmilch
  - 4 EL getr. Zitronenverbene, wenn es vertragen wird
  - 1 Zweig Minze, wenn es vertragen wird
  - Öl zum Braten und Marinieren, z. B. Olivenöl
  - 1 Prise Salz und Pfeffer zum Abschmecken
-

## Zubereitung:

Fisch waschen und trocken tupfen. Fischfilets in grobe Würfel schneiden. Salz, Pfeffer und Safranpulver mit dem Öl zu einer Marinade vermischen. Die Fischwürfel darin 15 Minuten marinieren. Die Fischwürfel bekommen durch die Marinade eine kräftige goldgelbe Farbe.

In der Zwischenzeit die Fenchelknolle waschen und halbieren . Den Strunk herausschneiden, den Fenchel quer zur Faser in Streifen schneiden und diese dann fein würfeln. Das Grün vom Fenchel für die Deko zur Seite legen. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Zitronengras der Länge halbieren und mit einem kleinen Topf einmal platt klopfen.

In einem großen Topf (ca. 4 Liter Volumen) die Fenchelwürfel und die Schalottenwürfel in heißem Öl glasig dünsten. Mit Kokosmilch und Wasser angießen. Das halbierte Zitronengras in den Topf geben und den Fenchel bissfest garen.

Danach die marinierten Fischwürfel, die feingehackte Zitronenverbene in den heißen Sud geben, nochmals kurz erhitzen und den Topf mit einem Deckel verschließen. Den Topf vom Herd nehmen und während 5 Minuten den Fisch gar ziehen lassen. Eventuell noch mit Meersalz abschmecken.

Die Fischwürfel mit dem Sud und dem Fenchel zusammen in großen tiefen Tellern anrichten, mit etwas Fenchelgrün und feingehackter Minze bestreuen und zusammen mit z. B. Jasminreis genießen.

(So ähnlich entdeckt auf <http://freihaendigkochen.de/>)

**Guten Appetit!**

**(c) Histamin-Pirat**