

Beeriger Fisch ...

Kabeljaufilet auf Reis mit Preiselbeersauce und buntem Gemüse

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Schwierigkeit:

normal



Zutaten für 2-3 Personen:

- 300 g Kabeljau-/Dorsch-Filet
- 60 g Reis
- $\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli
- 2 Karotten

- 100 g [Preiselbeermarmelade](#) *(ohne Zitronensaft)
 - 100 ml Milch
 - 50 g Butter
 - 50 Frischkäse
 - einzelne Scheiben Mozzarella
 - etwas Hanföl
 - Salz, Pfeffer zum Abschmecken
 - Thymian, Rosmarin, Kümmel, Wachholderbeeren (zerstoßen/gemahlen)
 - [Ahornsirup](#)*
 - (Zitrone bei Bedarf – Achtung: Histaminliberator)
-

Zubereitung:

1 Teil Reis auf 2 Teile Wasser mit etwas Salz und Kümmel zum Kochen bringen und dann auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist (ca. 15–20 Min.). Mit etwas Butter vor dem Servieren verfeinern.

Gemüse putzen, Karotten schälen, Gemüse zerkleinern. Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und Gemüse ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Fisch putzen und würzen/marinieren und in einer erhitzten Pfanne kurz anbraten.

Für die Sauce: Preiselbeermarmelade, Butter, Milch und Gewürze im Wasserbad mit Frischkäse zergehen lassen.

Den leicht gegarten Fisch mit der Sauce (Mix aus dem Wasserbad) ablöschen und auf kleiner Flamme ziehen lassen. Zum Schluss mit etwas Hanföl, Salz und Pfeffer abschmecken. Ahornsirup und Mozellascheiben als Garnitur.

(Zitrone zum Säuern des Fisches – kann auch weggelassen werden)

Tipp:

Statt Kabeljau/Dorsch kann auch Lachs verwendet werden:



Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat