

"Die Fischerin vom Bodensee" & Fisch trifft auf Kokosmilchreis

28.06.2015 13:20

Zutaten 2 Personen

2 Stk. Forellenfilets

180 g Basmatireis

2 Stk. Chilischote (mittelscharf; evtl. rot und orange)

1 Bund Koriander

ca. 20 g frischer Ingwer

Meersalz und Pfeffer

Ca. 150 ml Kokosmilch (Reis)

Ca. 50 ml Kokosmilch (Fisch)

Olivenöl

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)

Zubereitung

1. Einen Topf mit ca. 100 ml leicht gesalzenem Wasser sowie 150 ml Kokosmilch für den Reis aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, Reis hinzugeben, kurz aufkochen lassen und Hitze reduzieren. Reis mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze so lange weiterkochen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist (ca. 15 Minuten).
2. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ingwer waschen und mit der Schale in dünne Stifte schneiden. Chilischoten waschen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Koriander waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Fisch waschen und trockentupfen.
3. Nun gibt es zwei Varianten: Entweder Fisch separat im Ofen garen und den Reis dazu servieren oder Fisch auf dem Kokosmilchreis im Ofen garen. Für beide Varianten zuerst einmal Päckchen aus Backpapier formen. Fisch entweder separat oder auf dem gekochten Kokosmilchreis, der in den Päckchen platziert wird, reinlegen und mit Salz, Pfeffer und evtl. einer asiatischen Gewürzmischung (Lemongras, Kreuzkümmel, Ingwer usw.) würzen. Mit Olivenöl beträufeln und Chilischotenstifte sowie Ingwer darauflegen.
4. Fischpäckchen in den vorgeheizten Ofen geben und Fisch auf der mittleren Schiene etwa 18 Minuten garen. Fisch aus dem Ofen nehmen und mit frischer Kokosmilch übergießen und mit frischem Koriander dekorieren. Fischpäckchen gemeinsam mit dem Kokosmilchreis und evtl. dem Gemüse anrichten und servieren.

Habe zusätzlich noch Ofengemüse dazu gemacht mit Roten Rüben, Kartoffeln, Karotten, Ingwer, roten Zwiebeln und Knoblauch mit einem asiatischer Gewürzmischung (Yokos Tofugewürz von Sonnentor: Kurkuma, Lemongras, Kreuzkümmel, Ingwer, Fenchel, Rosmarin, Thymian usw.) Dafür Gemüse klein schneiden, mit Salz, Pfeffer und Gewürzmischung bestreuen, mit Olivenöl beträufeln um im Ofen bei ca. 200°C Umluft 35-40 Minuten garen.



Scan me!