

Basmati-Gemüse-Reis mit Senf-Kabeljau



Für 4 Personen

Kochzeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Zu rettende Lebensmittel: gemischte Gemüsereste, Petersilie, Schnittlauch & Co., Reis,

Zutaten

Für den Gemüsereis

- 1 Schalotte (oder kleine Zwiebel)
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 600 g gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Staudensellerie, Zucchini, Lauch, Fenchel, Spargel, Paprikaschoten)
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 250 g Basmati-Reis
- Salz
- 1 Bund Petersilie (oder gemischte Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und/oder Estragon)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Butter
- Pfeffer

Für den Senf-Kabeljau

- 4 Stücke Kabeljaufilet (je ca. 150 g)
- 150 g Sahne

- 100 ml Weißwein (wahlweise Fischfond oder Gemüsebrühe)
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1-2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Gemüse waschen bzw. schälen und fein schneiden. Den Reis ein feines Sieb geben und lauwarm abbrausen, bis das ablaufende Wasser klar ist.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten unter Rühren andünsten. Harte Gemüsesorten wie Möhre, Staudensellerie und Fenchel dazugeben und 1 Minute mitbraten. Den Reis hinzufügen und 1 Minute unter Rühren anbraten. Mit 1/2 l Wasser ablöschen, kräftig salzen und aufkochen lassen. Zugedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. Die weichen Gemüsesorten wie Zucchini, Lauch und/oder Spargel unterrühren und den Gemüsereis 5 Minuten weiter zugedeckt garen.
4. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die groben Stiele entfernen und den Rest hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Spänen abziehen. Den übrigen Knoblauch schälen und klein schneiden. Alles zusammen fein durchhacken
5. Die Kräuter-Zitronenzesten-Knoblauch-Mischung mit der Butter unter den Reis ziehen, diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei ausgeschaltetem Herd 5 Minuten quellen lassen.
6. Für den Senf-Kabeljau die Fischstücke kalt abwaschen und abtrocknen. Sahne, Weißwein und Senf verquirlen und in einer Pfanne aufkochen lassen. Die Fischstücke salzen und einlegen. Nach 2 Minuten vorsichtig wenden und weitere 2-3 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze nachziehen lassen.
7. Den Gemüsereis auf Tellern anrichten. Den Senf-Kabeljau nach Belieben pfeffern und darauf anrichten. Die Senfsauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und darüber träufeln. Guten Appetit!