

Fisch im Gewürzreis

Für den Reis

- 600 g weißes Fischfilet
- 100 g rote Zwiebeln, geschält
- 3 Knoblauchzehen, geschält
- 2 EL Öl, 250 g Rundkornreis
- 1/2 TL Baharat (Gewürzmischung)
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1/2 TL gemahlener Kardamom
- 1 in Salz eingelegte Limette, gewürfelt

Für den Würzsud

- 5 weiße Pfefferkörner
- 2 in Salz eingelegte Limetten, gewürfelt
- 1 Stange Zimt, ca. 5 cm lang
- 5 grüne Kardamomkapseln, geöffnet
- 2 Gewürznelken, 1/2 TL Baharat
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1/2 TL gemahlener Kardamom
- 1 EL Limettensaft, Salz

Außerdem:

- glatte Petersilie für die Garnitur



(1) Das Fischfilet in etwa 5 cm große Stücke schneiden und beiseite stellen. Für den Würzsud Pfefferkörner, geviertelten Salzlimenten, Zimtstange, Kardamomkapseln, Gewürznelken, Baharat, Kurkuma, Kardamom und Limettensaft zusammen mit 900 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Dann die Hitze reduzieren, den Sud etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen und nach Bedarf salzen.

(2) Die Fischstücke 2 Minuten in dem Würzsud pochieren, herausnehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Den Sud durch ein feines Sieb passieren, es sollten etwa 800 ml Flüssigkeit sein.

(3) Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hell anschwitzen. Den Reis zufügen und mit anschwitzen bis die Körner glasig sind. Baharat, Kurkuma, Kardamom sowie die gewürfelte Salzlimette untermischen. Nach und nach den Würzsud angießen, sodass der Reis immer bedeckt ist und diesen in 15 bis 18 Minuten unter mehrmaligem Rühren fertig garen.

(4) Den Reis abschmecken, die Fischstücke auflegen und kurz erwärmen. Den Gewürzreis in Schalen oder auf Tellern verteilen, den Fisch darauf anrichten und mit Petersilie garniert servieren.



>> AIDA Tipp <<

Statt der eingelegten Salzlimenten können Sie auch unbehandelte frische Limetten verwenden. Dann muss der Gewürzsud jedoch stärker gesalzen werden.

**Unsere AIDA Rezepte der
Woche finden Sie
unter www.aida.de/rezepttipp**