

Scharfer Kabeljau auf Kokosreis mit Pak Choi



Wie zaubert man in 45 Minuten Asia-Feeling auf den Teller? Mit rassicem Kabeljau, mariniertem Pak Choi und Reis mit Kokosaroma!

Pak Choi ist ein naher Verwandter des Chinakohls und eignet sich perfekt für asiatische Gerichte. Er ist mild im Geschmack und kann in der Küche oft anstelle von Spinat oder Mangold eingesetzt werden. Obwohl er vor allem in Asien angebaut wird, gibt es das weiss-grüne Gemüse zwischen April und November auch aus Schweizer Produktion.

Mit Sojasauce und Ahornsirup mariniert und gedünstet in Sesamöl, kommt Pak Choi heute als Beilage zu Kabeljaufilets und Kokosreis auf den Tisch. Wer es zwar exotisch mag, aber nicht allzu scharf, kann die Menge der Chiliflocken beim Fisch beliebig anpassen.

Kokosreis

- 250 g Langkomreis
- 1 TL Salz
- 250 ml Kokosmilch
- 250 ml Wasser
- Saft von 1 Limette
- 1 Handvoll frischer Koriander, fein gehackt

Kabeljau

- 4 Portionen (ca. 800 g) Kabeljaufilets
- $\frac{3}{4}$ TL Chiliflocken
- Salz
- 4 EL Mehl
- 3 EL neutrales Öl
- 3 cm frischer Ingwer, in dünnen Scheiben
- 3 Knoblauchzehen, in dünnen Scheiben

Pak Choi

- 2 EL Sojasauce
- $\frac{3}{4}$ EL Ahornsirup
- 1 EL Sesamöl

- 2 Stück Pak Choi, gewaschen und in einzelne Stängel gebrochen

Zusätzlich

- Limettenscheiben zum Garnieren
- Schwarze Sesamsamen zum Garnieren

Kokosreis

1. Den Reis in ein Sieb geben und abspülen, bis das Wasser klar ist. Mit Salz, Kokosmilch und Wasser in einem Topf kurz aufkochen. Hitze reduzieren und den Reis köcheln lassen, bis er gar ist. Das Wasser sollte jetzt komplett verdampft sein.
2. Reis leicht auskühlen lassen, danach Limettensaft und Koriander untermischen.

Kabeljau und Pak Choi

1. Fischfilets mit Chiliflocken und Salz würzen und im Mehl wenden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Ingwer- und Knoblauchscheiben darin andünsten, bis sie duften. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne den Fisch bei mittlerer Hitze im restlichen Öl beidseitig anbraten (circa 7 bis 8 Minuten, je nach Durchmesser).
4. Während der Fisch brät, Sojasauce, Ahornsirup und Sesamöl in einer separaten Pfanne erhitzen. Die Pak-Choi-Stängel darin dünsten, bis sie durch sind.
5. Reis auf Tellern anrichten, Pak Choi dazugeben und den Kabeljau darauflegen. Nach Wunsch mit Limettenscheiben und schwarzen Sesamsamen garnieren.

Zubereitungsdauer: circa 45 Minuten

Hardy's Nottage Hill Chardonnay

Helles Gelb. Duftet intensiv nach Ananas und Litschi, mit einer leichten Vanillenote. Im Körper ist er voll, wirkt fruchtig und saftig zugleich.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)