Pochiertes Kabeljaufilet in Weißweinsauce mit Mujaddara



Kabeljaufilet in Weißweinsauce mit Mujaddara

Ich hatte seit einiger Zeit keine Einfälle für selbst kreierte Rezepte mehr. Ich hatte nur im Kopf, dass ich Fisch einmal pochiert zubereiten wollte, auch, um den Fischfond in meinem Kühlschrank aufzubrauchen. Nur, was serviert man dazu? Mir fielen Gemüse ein, und dann noch Linsen, mehr aber nicht.

Bis ich mich an ein vegetarisches Rezept von Löffel erinnerte, das ich seit einiger Zeit gerne nachkochen wollte: Mujaddara (engl. Mejadra). Das ist ein Gericht aus Reis, Linsen und frittierten Zwiebeln mit orientalischen Gewürzen. Zwei der Gewürze – Kurkuma und Schwarzkümmel – fehlten mir zwar im Moment in der Küche, aber ich denke, das Gericht sollte auch ohne sie gelingen. Auch den Klecks Schafsjoghurt mit den Gewürzen auf dem Mujaddara habe ich weggelassen, weil ja das Fischfilet eine Weißweinsauce erhält und das vielleicht nicht so gut zusammenpasst. Aber die Beilage ist – nach Löffels

Worten – wahrlich „schmackofatzig“!

Beim Fisch hat man sicherlich die beste Qualität, wenn man ihn an der Frischfisch-Theke eines großen Discounter oder gleich im Fischgeschäft kauft. Aber auch Aldi Nord hat eine gute Auswahl von tiefgefrorenem Fisch, der zudem noch sehr preisgünstig ist. Man kann wählen zwischen Zander, Kabeljau, Pangasius, Wildlachs, Seelachs und noch anderen Arten. Ich entschied mich für ein Kabeljaufilet, das ich noch im Gefrierschrank hatte. Und bereite somit zusammen mit dem Mujaddara ein fischig-vegetarisches Gericht zu.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet (ca. 160 g)
- 300 ml Fischfond
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- frisch gemahlener Koriander

Zutaten für die Weißweinsauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl zum Sprayen
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 ml Fischfond
- 1 EL eiskaltes Butterstück

Zutaten für das Mujaddara:

- 50 g braune Linsen
- 5 Schalotten
- 1 EL Mehl
- etwas Salz
- 300 ml Olivenöl
- 50 g Basmatireis

- 1 Knoblauchzehe
- 4 Pimentkörner
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL brauner Zucker
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Pul biber

- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- etwas Olivenöl zum Sprayen

- 1 EL Olivenöl
- 150 ml Wasser

Zubereitungszeit: 1 ½ Stdn.

In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Linsen darin etwa 30 Minuten garen. Die braunen Linsen sind damit fast weichgekocht und können später mit dem Basmatireis einfach gemischt und nochmals erhitzt werden. Die Linsen mit einem Schaumlöffel herausheben, in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. In einen kleinen Topf etwas Olivenöl sprayen und Zwiebel und Knoblauch darin bei geringer Temperatur glasig dünsten, sie sollen aber nicht zu braun werden. Mit dem Weißwein ablöschen, den Fischfond hinzugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Weißweinsauce mit einem Pürierstab fein pürieren. Ist sie geschmacklich zu kräftig, hilft ein klein wenig Wasser. Eventuell verträgt sie aber noch eine Prise Salz.

Schalotten schälen und in Ringe schneiden. In eine Schüssel Mehl und Salz geben und die Schalottenringe darin gut wenden. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalottenringe darin für 6–7 Minuten bei hoher Temperatur knusprig und kross frittieren. Die frittierten Zwiebeln auf Küchenpapier oder

einem Geschirrhandtuch abtropfen lassen und nochmals gut salzen.

Die Pimentkörner im Mörser kleinmahlen. Knoblauchzehe schälen und zusammen mit etwas Salz mit einer Gabel kleindrücken. Basmatireis mit Knoblauch, Piment, Zimt, Zucker, Salz und reichlich Pfeffer mischen. In einen kleinen Topf Olivenöl sprayen und Kreuzkümmel und Koriander kurz darin anrösten. Basmatireis mit den Gewürzen und dem Olivenöl dazugeben. Kräftig durchrühren, damit der Basmatireis ölig wird. Das Wasser hinzugeben, aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die gekochten Linsen dazugeben und mit erhitzen. Das Kochwasser sollte komplett verkocht sein. Dann eine Hälfte der Röstzwiebeln untermischen, die zweite Hälfte für das Anrichten warm halten. Das Mujaddara mit Salz abschmecken und mit einer Prise Pul biber für die Schärfe würzen.

Parallel dazu das Kabeljaufilet von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Den Fischfond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Topf vom Herd nehmen und das Fischfilet im nur noch siedenden Fond etwa 20 Minuten pochieren. Wenn der Fischfond nicht ausreicht, um das Fischfilet zu bedecken, dann im entsprechenden Umfang noch etwas trockenen Weißwein zu dem kochenden Fond geben.

Dann die Weißweinsauce erhitzen, vom Herd nehmen und die eiskalte Butter mit dem Pürierstab hinein montieren.

Zuerst die Weißweinsauce auf den Teller geben, das Zanderfilet darauf legen und daneben das Mujaddara platzieren. Dann die zweite Hälfte der Röstzwiebeln auf das Mujaddara streuen.