Kabeljau mit Spitzkohl in Kokosmilch auf Langkornreis



Ein „weißes“ Gericht
Manchmal sind Ihnen zu viele Gewürze in einem Gericht auch zuviel, habe ich nicht recht? Man kann ein Gericht auch überwürzen und den Gewürzen damit einen zu großen Part beim Genießen des Gerichts geben.

Wenn Sie einmal ein schlichtes, nicht sehr würziges und somit mildes Gericht zubereiten und essen wollen, gehen Sie nach dieser Rezeptanleitung vor. Alle Zutaten sind per se schon sehr mild und bringen keine zu große Würze mit.

Der Kabeljau ist ja ungewürzt sowieso schon sehr neutral und milde. Auch der Spitzkohl bringt nur dezent eine gewisse Würze in das Gericht. Und bei der Kokosmilch und dem Reis muss ich nichts mehr dazu schreiben, die Kokosmilch ist ja per se nochmals sehr ausgleichend.

Die eigentliche Würze bringt ja die Fischsauce mit sich. Aber alles in allem, wie ich oben schrieb, sehr smooth und sanft. Vielleicht auch gerade ein geeignetes Gericht, wenn man Magenprobleme hinter sich gebracht hat oder sich gerade einmal den Magen verdorben hat und hier auf dem Genesungsweg ist.

Für 2 Personen:

- 500 g Kabeljau (2 Packungen à 250 g)
- 1 kleiner Spitzkohl (500 g)
- 200 ml Kokosmilch (Packung)
- Fischsauce
- 1 Tasse Langkornreis
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 16 Min.



Mit leckerem, frischem Kabeljau
Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 16 Minuten garen.

Parallel dazu Kabeljaufilets längs in zwei breite Streifen schneiden und dann quer in grobe, kurze Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Spitzkohl putzen, längs vierteln, Strunk entfernen und dann quer in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Öl in einem Wok erhitzen und Kohl darin einige Minuten pfannenrühren.

Fisch dazugeben und mit anbraten.

Mit einem guten Schluck Fischsauce ablöschen. Kokosmilch hinzugeben. Alles gut vermischen, noch ein wenig köcheln lassen und dann Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Teller geben.

Fisch mit Kohl und Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!