kochzauber

BEISPIELWOCHE

Gedünstetes Schollenfilet an Curry-Orangensauce, Basmatireis und Zucchini

Montag

	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	100 g	200 g
Zucchini	1	2
Pflanzenöl [B]	2 EL	2 EL
Schalotte	1	1
Curry [B]	½ TL (oder je nach eigenem Geschmack)	1 TL (oder je nach eigenem Geschmack)
Gemüsebrühe [B]	100 ml	200 ml
Sahne	50 ml	100 ml
Orange	Saft von ½ Orange	Saft von 1 Orange
Schollenfilet	300 g	600 g
Stärke [B]	¼ TL	½ TL
Zitrone	1 Spritzer	2 Spritzer
Salz und Pfeffer [B]		

Basiszutaten [B]

Zubereitung: 30 Min.

1. Den **Basmatireis** kurz in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen und in Salzwasser ca. 15 Minuten gar kochen (Wasser im Verhältnis zu Reis: 2 zu 1), bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Anschließend warm stellen.

2. Die gewürfelte **Schalotte** und das **Curry** in wenig **Pflanzenöl** (1 EL) glasig dünsten. Dadurch entfaltet sich das Aroma des Currys. Die **Gemüsebrühe** und die **Sahne** hinzufügen und sanft köchelnd um die Hälfte reduzieren. Mit dem **Orangensaft**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Wenn Ihnen die Sauce zu dünnflüssig ist, mit etwas in Wasser angerührter Stärke abbinden.

3. Die **Zucchini** waschen, längs halbieren und vierteln und in 1 cm Würfel schneiden. Die Würfel in einer Pfanne mit dem **Pflanzenöl** (1 EL) goldfarben anbraten und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Danach warm stellen.

4. Die **Schollenfilets** mit **Zitrone**, Salz und Pfeffer würzen und für ca. 4 Min. auf kleiner Flamme in die heiße Sauce legen, sodass sie behutsam garen.

5. Den Reis in der Mitte der Teller anrichten. Die Fischfilets darüber legen, die Zucchini um den Reis platzieren und den Fisch mit der Sauce überziehen.

Guten Appetit!

! Sie können den Reis verfeinern, indem sie eine halbe Zimtstange und zwei Nelken mitkochen. So bekommt er ein viel würzigeres Aroma.