

Rezeptwettbewerb „Klug gefischt“

Platz 10: Würzige Schollenhappen in Brennnesselkokosrahm mit fruchtigem Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die Schollenhappen:

- 1 Paket TK Pazifische Schollenfilets, GUT&GÜNSTIG, mit MSC-Siegel
- 2 EL Fischsauce
- 1 TL Zucker
- $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Brennnesselkokosrahm:

- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- $\frac{1}{4}$ Liter Wasser
- 2 EL rote Currysauce (Dose im Supermarkt erhältlich)
- 2 Handvoll Brennnesselblätter (alternativ Blattspinat)
- 1 TL roter Pfeffer, im Mörser zerstoßen



Für den Reis:

- 200 g Schwarzer Reis (alternativ handelsüblicher Langkornreis)
- 30 g Ingwer
- 1 Lorbeerblatt
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 1 TL Butter
- 1 Passionsfrucht

Zubereitung

Das Schollenfilet auftauen, abwaschen und in kleine Streifen schneiden. Mit der Fischsauce, dem Zucker und dem Salz vermischen und 15 Minuten marinieren lassen. Die Brennnesselblätter waschen und trocken tupfen. Die Paprikaschote waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Streifen schneiden. Beides zur Seite stellen. Die Schale von der Limette abreiben, den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2016 • 17

MEERE
UND OZEANE

Den Reis zweimal durchwaschen und im Sieb abtropfen lassen. Jetzt dafür einen Topf mit 500 ml Wasser, dem Lorbeerblatt, dem Salz und dem in dünne Scheiben geschnittenen Ingwer zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf die mittlere Stufe stellen und den Reis ca. 40 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.

Die Dose Kokosmilch öffnen. 2 EL der cremigen Sahne entnehmen und in eine große Pfanne geben. Die Kokossahne auf mittlerer Flamme unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Jetzt die Currysauce dazugeben, das Ganze vermischen und kurz anbraten lassen. Nun die vorbereiteten Schollenstreifen zur Kokoswürzmischung geben und kurz weiterbraten. Das Wasser und nochmals 2 EL der Kokoscreme untermischen und das Ganze ca. 3 Minuten auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen.

Nun die vorbereiteten Brennesselblätter und die Paprikastreifen dazugeben und nochmals 3 Minuten weiter köcheln lassen. Je nach gewünschtem Särigkeitsgrad noch Wasser oder Kokoscreme zugeben. Die Pfanne von der Flamme nehmen, die abgeriebene Limettenschale und den zerstoßenen roten Pfeffer dazugeben.

Jetzt in einer kleinen Pfanne 1 EL Butter zerlassen, die Passionsfrucht halbieren und den Inhalt der Hälften zur Butter geben und das Ganze kurz anbraten.

Einen großen Teller oder eine Platte zur Hand nehmen. Die Schollenhappen in eine Schale geben und dekorieren. Die Schale auf die Platte stellen und daneben den Reis nach Belieben anrichten. Zum Schluss kommen die Passionskerne mit der gebratenen Butter über den Reis.

Guten Appetit!

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2016*17

MEERE
UND OZEANE