

Kabeljaufilet mit Kokos-Tomaten-Soße

Zutaten:

Für 4 Personen

600g Kabeljaufilet
1 Zitrone (Saft)
Pfeffer
1 Stange Porree (200g)
1 Zwiebel (50g)
30g Butter oder Margarine
1 Päckchen Tomatenpüree (500g)
4 Esslöffel Kokoscreme (ungesüßt)
Salz
1 Bund glattes Petersilie
Cayennepfeffer
Zucker
2 Esslöffel Kokosraspel

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Kabeljaufilet waschen. Anschließend mit Küchenpapier trockentupfen. Eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Fischfilet in acht Portionsstücke schneiden und auf einen tiefen Teller legen. Zitronensaft darüberträufeln, pfeffern. Von der Porreestange das dunkle Grün und den Wurzelansatz abschneiden. Die äußere Blattschicht vom Porree entfernen.

Porreestange der Länge nach bis zur Mitte einschneiden. Unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen, damit der Sand herausgespült wird. Anschließend gut abtropfen lassen und mit einem Messer quer in feine Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebelwürfel und Fett in eine mikrowellengeeignete Form (ca. 28 cm) geben. Anschließend ohne Abdeckung bei 600 Watt 3 Minuten garen.

Dann die Porreeringe dazugeben und die Form mit Mikrowellenfolie abdecken. Porree bei 600 Watt 5 Minuten garen. Tomatenpüree zufügen und mit dem Porree verrühren. Abgedeckt bei 600 Watt 2 Minuten garen.

Kokoscreme unterrühren. Fisch salzen, auf die Kokos-Tomaten-Soße legen. Abgedeckt bei 600 Watt 7 Minuten weitergaren. Petersilie waschen und trockentupfen. Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Eventuell einige Petersilienblättchen zum Garnieren beiseite legen. Kokos Tomaten Soße mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Gehackte Petersilie und Kokosraspel auf den Fisch streuen. Mit Petersilienblättchen anrichten.