

Kokos-Lauch-Gemüse & Saibling

Wenn Sie noch kein Rezept für ein leichtes Weihnachtsessen haben, wird Ihnen dieses schmackhafte Gemüse-Rezept gefallen. Und falls Sie Fisch mögen: Saibling in Kokosöl gebraten ist wirklich lecker.

Zutaten für 2 Personen:

Kokos-Lauch-Gemüse

400 g Porree
2 Schalotten
½ unbehandelte Zitrone
1 EL Kokosöl
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Kokosmilch
1 TL Leinsamenmehl (3 g)
Steinsalz
Grüner Pfeffer aus der Mühle
Cayenne-Pfeffer

Saibling in Kokosöl gebraten

15 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 Saiblingfilets à 150 g
20 g Kokosöl
Steinsalz
Grüner Pfeffer aus der Mühle

Hinweis:

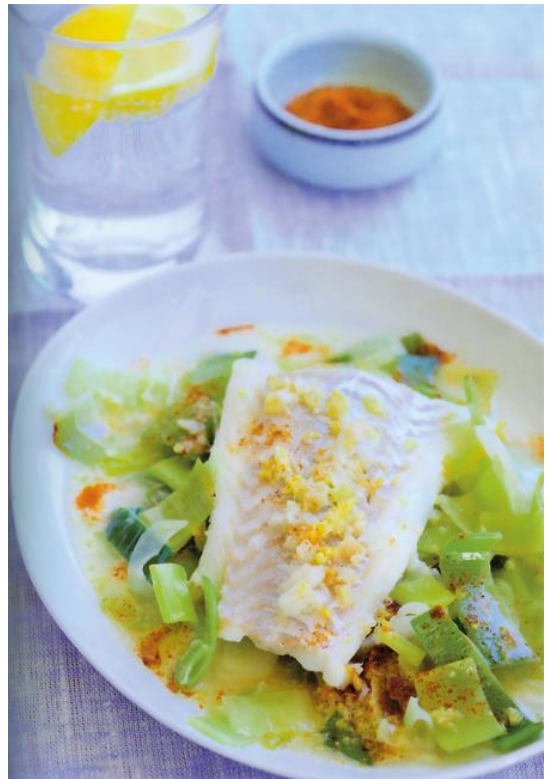
Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau zu wählen.

Zubereitung:

Kokos-Lauch-Gemüse

Den Lauch putzen, längs halbieren, sehr gründlich waschen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Die Zitrone heiß waschen, 1 TL Schale abreiben.

Die Schalotten in Öl glasig anschwitzen, den Lauch zugeben, 2 Minuten andünsten, mit der Brühe ablöschen. Aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten und dann noch weitere 3 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Kokosmilch zugeben, erneut aufkochen und das Leinsamenmehl zur Bindung einrühren. Mit einigen Spritzern Zitronensaft, der Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken.



Saibling in Kokosöl gebraten

Ingwer und Knoblauch schälen und würfeln. Die Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Ingwer und Knoblauch im heißen Kokosöl anschwitzen. Fisch zugeben und von jeder Seite bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!