



Fisch Rezepte

Pollack in Kräuterkruste mit Thai-Gemüse

(Zutaten für 4 Personen)

für das Hauptgericht:

4 frische Pollackfilets à 200 g
1 unbehandelte Zitrone, Salz, Pfeffer

für die Kräuterkruste:

einige Blätter Rucola, ca. 100 g Basilikum, Petersilie
1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian
200 g Vollkorn-Semmelbrösel
Schale einer halben Bio-Zitrone, 125 g (weiche) Butter
1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer

für den Thai-Reis und das Gemüse:

300 g Basmatireis, 600 ml Wasser
2 Knoblauchzehen, ein Stück Ingwer (3 cm)
1 (größere) Karotte, 2 rote Paprikaschoten
120 g Zuckerschoten, 3 Blätter Chinakohl
3 Frühlingszwiebeln, 150 g Sojasprossen
3 EL Rapsöl
3 EL Austernsoße, 3 EL Fischsoße
2 EL Sojasoße, 1,5 EL Tamarindenpaste, Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. den Thai-Reis zubereiten:

2. Einen Topf mit 1/2 L Wasser und 1/2 TL Salz füllen und zum Kochen bringen.
3. Den Reis hinzufügen und aufkochen.
4. Nun den Topf zudecken und den Reis auf der niedrigsten Stufe ca. 20 Minuten garen lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat. Den Reis auflockern und danach warm stellen.

5. das Thai-Gemüse zubereiten:

6. Den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und mit dem Wiegemesser fein hacken.
7. Die Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Zuckerschoten waschen, die Stielenden und Blütenansätze entfernen und halbieren.
8. Die Paprikaschoten in 2 Hälften teilen, den grünen Stielansatz entfernen, das Kerngehäuse mit dem Daumen von außen nach innen drücken und heraustrennen und die weiße Trennwände und Kerne entfernen. Danach nochmal unter fließendem Wasser spülen. Die beiden Hälften in dünne Scheiben schneiden.



9. Den Chinakohl putzen, unter fließendem Wasser reinigen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.
10. Zum Schluss noch die Frühlingszwiebeln putzen, reinigen und mit dem Messer zerteilen.
11. Nun den Wog erhitzen und dann erst das Rapsöl hinzugeben und ebenfalls erhitzen.
12. Jetzt den Ingwer, den Knoblauch und das Gemüse (bis auf den Chinakohl, die Zwiebeln und die Sojasprossen) hinzufügen ca. 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dabei das Gemüse ständig umrühren.
13. Nun den Zucker, die Soja-, Fisch- und die Austernsoße unterrühren.
14. Wenn das Gemüse bissfest ist, die Tamarindenpaste, den Chinakohl, die Frühlingszwiebeln und die Sojasprossen hinzufügen.
15. Jetzt ca. 80-100 ml Wasser hinzugeben und das Ganze noch etwa 1-2 Minuten dünsten.
16. Zum Schluss das Thai-Gemüse mit Pfeffer abschmecken und warm stellen.
17. **die Kräuterkruste zubereiten:**
18. Den Rucola, die Kräuter und die Knoblauchzehe mit einem Wiegemesser sehr fein hacken.
19. Die Zitronenschale darüber reiben.
20. Alles zusammen mit den Semmelbröseln und der weichen Butter gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
21. **das Hauptgericht zubereiten:**
22. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
23. Die Pollackfilets unter fließendem Wasser abwaschen und danach trockentupfen.
24. Die Filets mit etwas Zitrone beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
25. Die Pollackfilets nun in eine gefettete, ofenfeste Form legen und mit der Kräutermischung einstreichen.
26. Die Filets ungefähr 20 Minuten garen lassen.
27. Die Pollackfilets nun auf einem vorgewärmten Teller zusammen mit dem Reis und dem Thai-Gemüse anrichten.

Hinweis:

Der Pazifische Pollack oder Alaska Seelachs gehört zur Familie der Dorsche und ähnelt dem Kabeljau. Er besitzt ein sehr zartes Fleisch und einen milden Geschmack. Übrigens wird aus dem Pazifischen Pollack auch der knallrot gefärbte "Lachsersatz" hergestellt.