



Andreia da Costa Jalali

Adlerfisch in Tomaten-Koriander-Ragout mit gebratenem Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Ragout:

500 g Adlerfischfilet, ohne Haut
 1,2 kg reife Fleischtomaten
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 3 Lorbeerblätter
 2 getrocknete Limetten
 2 Bund Koriander
 1 TL Kurkuma
 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Den Fisch waschen und trockentupfen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken. Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Knoblauch und Lorbeerblätter hinzugeben.

Tomaten waschen, trockentupfen und die Haut abziehen. Halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Tomaten klein schneiden und in die Pfanne zu den Zwiebeln geben. Alles köcheln lassen. Lorbeerblätter entfernen und die Tomaten-Zwiebel-Mischung mit einem Stabmixer grob zerkleinern. Ragout mit Kurkuma, Paprikapulver und Salz abschmecken. Getrocknete Limetten halbieren und zum Ragout geben. Alles 2-3 Minuten köcheln lassen. Adlerfisch auf das Ragout legen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und ca. 1 Bund auf den Fisch legen. Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze den Fisch ca. 10 Minuten garen. Restlichen Koriander klein hacken und zum Schluss über das Gericht geben.

Für den Basmati:

500 g langkörniger Basmatireis
 20 Safranfäden
 6 grüne Kardamomkapseln
 1 Prise Zucker
 4 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle

Safranfäden in ein kleines Gefäß geben und mit heißem Wasser aufgießen. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Reis mithilfe eines Siebs gründlich waschen. Reis, Kardamomkapseln und Salz in das kochende Wasser geben. Reis für 10 Minuten auf höchster Stufe kochen. Dann das Wasser abgießen und die Kardamomkapseln entfernen.

Öl in einen beschichteten Topf geben und zwei Esslöffel des Safranwassers, ohne die Fäden, hineingeben. Eine Prise Salz und eine Prise Zucker mit in den Topf geben. Reis hinzugeben und die Oberfläche glattstreichen. Ein sauberes Geschirrhandtuch über den Topf legen und mit einem Deckel verschließen, auf den Herd stellen und bei hoher Stufe ca. 17 Minuten fertig garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.