

Rezept Kabeljau-Filet an Curry-Reis und Naan-Brot mit Honig-Minz-Dip

hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/klaus-kocht-vorm-haus/rezepte/rezept-kabeljau-filet-an-curry-reis-und-naan-brot-mit-honig-minz-dip,rezept-358.html



Rezept von Klaus Breinig, „Koch und Grillweltmeister“.

Zutaten:

für den Dip:

- 250g Joghurt
- 50g Honig
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Minze
- 1 Naan-Brot, fertig
- Koriander

für das Kabeljau-Filet:

- 400g Kabeljau-Filet
- 200g Basmati Reis
- 1 EL Currypulver
- 1 Mango in Würfeln
- 1 Lauch in Streifen
- 200g Kokosmilch
- 1 Chili, klein geschnitten

- 1 Bund Kerbel
- 30g Currypaste

Zubereitung:

Alle Zutaten außer dem Brot miteinander verrühren, bis ein cremiger Dip entsteht. Das Brot kurz in einer heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten und mit dem Dip und frisch gehacktem Koriander servieren.

Den Reis kurz im Salzwasser aufkochen, das Currypulver hinzugeben und quellen lassen. Jetzt die restlichen Zutaten außer dem Fisch gut verrühren und anschließend mit dem Reis vermischen. Den Fisch in etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Den Reis auf den Teller geben und den Fisch in große Würfel geschnitten auf dem Reis anrichten.

Sendung: hr-fernsehen, "Klaus kocht vorm Haus", 09.02.2021, 21:45 Uhr