

Vorkoster | Kabeljau mit Banane im Pergamentsäckchen

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Banane
- 1 TL Currypulver
- 1 Peperoni
- Frischer Koriander
- Frische Petersilie
- 250 g Kabeljau
- 1 EL Weißweinessig
- 200 g Reis
- 200 ml Fischfond
- Prise Salz und Pfeffer
- Spieße oder Küchengarn
- Pergamentpapier
- 1 Becher Schmand

Zubereitung:

Reis al dente zu kochen.

Banane und Peperoni in Scheiben schneiden, Petersilie und Koriander hacken. Schmand in einen Topf geben. Dazu kommt der Fischfond. Würzen Sie das Ganze mit einer Prise Currypulver, Salz und Pfeffer und rühren Sie um. Nun die Sauce bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren aufkochen und etwas reduzieren lassen.

Rollen Sie ein Stück Pergament-Papier aus und stapeln Sie die Zutaten nach folgender Reihenfolge in der Mitte des Papiers: Fischfilet mit etwas Peperoni, 3

Scheiben Bananen, gehackte Petersilie und Koriander. Geben Sie dann die Sauce aus dem Topf und einen Schuss Weißweinessig darüber. Als nächstes können Sie alle vier Ecken des Papiers verbinden und anschließend mit einem Spieß oder etwas Küchengarn zu einer Tüte verschließen.

Das Ganze bei 160 °C Ober-Unterhitze für etwa 8 Minuten in der mittleren Schiene des Ofens garen. Dann können Sie das Papier herausholen und öffnen.

Nun nur noch den Reis dazugeben und fertig ist ein leckeres Gericht.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: Der Vorkoster vom 17.01.2014