



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Auberginen-Pilaw mit Kabeljau

Zutaten für 4 Personen:

Koriander-Joghurt:

150 g Joghurt 10% Fett
1 TL Honig
Einige Korianderblättchen

Auberginen-Pilaw:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Aubergine
200 g Kirschtomaten
4 EL Olivenöl
200 g Reis
400 ml Wasser
2 TL Instant-Gemüsebrühe
1 TL getrocknete Kräuter der Provence
Zimt, gemahlen
1 Granatapfel

Fisch:

1 Bio-Limette
4 Stücke Alaska Kabeljaufilet (ca. 800 g)
½ TL Fenchelsamen
¼ Koriandersamen
1 Lorbeerblatt
¼ TL Senfkörner
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, gemahlener Kurkuma



Zubereitung:

1. Koriander waschen, trocken tupfen, fein hacken, mit Joghurt und Honig verrühren und mit 1-2 Prisen Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in Würfel schneiden und Knoblauch fein hacken. Aubergine waschen, die Enden abschneiden und in Würfel schneiden. Tomaten waschen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Aubergine und Tomaten in 3 EL erhitztem Öl ca. 5 Minuten anbraten. Reis einstreuen und kurz mitbraten. 400 ml Wasser, Brühe und Kräuter der Provence zufügen, aufkochen und abgedeckt 10-15 Minuten garen.
3. Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Kabeljau waschen, trocken tupfen, mit Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl erhitzen, Fenchelsamen, Koriandersamen, Lorbeer und Senfkörner dazugeben und kurz anbraten. Kabeljau zufügen, von beiden Seiten anbraten und herausnehmen.
4. Pilaw mit Limettenabrieb, 1-2 Prisen Zimt, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken, Kabeljau auf das Pilaw legen und abgedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Auberginen-Pilaw mit Kabeljau auf Tellern anrichten, mit Granatapfelkernen garnieren und den Koriander-Joghurt dazu servieren.

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten



Zubereitungszeit: Zubereitungszeit: ca. 1 Std

Nährwerte:

Energie: 490 kcal/ 2050 kJ

Eiweiß: 48 g

Fett: 8 g

Kohlehydrate: 53 g