

# gedünsteter Kabeljau an Safransauce mit Staudensellerie, Orange, Datteltomaten und Basmatireis



## Zutaten:

ca. 180g Kabeljau (Loin)  
eine Stange Staudensellerie  
eine Orange  
4 Datteltomaten  
eine kleine Zwiebel  
eine Zitrone  
50g Basmati-Reis  
gemahlener Safran  
50 ml Kokosmilch  
etwas Olivenöl  
Zitronenpfeffer  
Salz  
ggf. Speisestärke



## Zubereitung:

Basmatireis in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen. Ist dieser gar wird er durch ein Sieb passiert. Staudensellerie waschen und in Scheiben schneiden. Diesen dann in einem Topf mit etwas gesalzenem Wasser al dente blanchieren, anschließend mit einer Schöpfkelle herausnehmen und kurz in Eiswasser abschrecken.

In das Selleriewasser eine halbe grob zerkleinerte und geschälte Zwiebel sowie etwas Zitrone geben und noch ein wenig köcheln lassen. Den Kabeljau in eine Kasserolle oder einen kleinen Topf geben. Den Selleriefond durch ein Sieb passieren und den Kabeljau damit ca. ein Drittel begießen. Das ganze bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel für ca. 10-15 Minuten dünsten.

Zwischenzeitlich wird die verbliebene halbe Zwiebel in kleine Würfel geschnitten. Die Orange schälen und mit einem kleinen Messer die Filets heraustrennen. Den Strunk aus den Datteltomaten entfernen und diese halbieren. Die Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl glasig anbraten, mit ein wenig Zitronensaft ablöschen. Jetzt die blanchierte Staudensellerie, die halbierten Datteltomaten und die Orangenfilets hinzugeben und diese erhitzen. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Den fertig gedünsteten Kabeljau aus dem Fond herausnehmen und mit ein wenig Zitronenpfeffer würzen.

Den Fond nun mit einer Messerspitze Safran würzen und die Kokosmilch hinzugeben. Die Safransoße noch einmal kurz köcheln lassen und ggf. mit etwas Speisestärke abbinden. Sind alle Komponenten auf den Teller gezaubert, heißt es wieder einmal mehr leicht, ausgewogen und unbesorgt genießen.