

Seefahrer - Fisch

Zubehör für 8 Personen

Zeitbedarf:	ca. 1 h
16 Stück	Medaillons vom Seeteufel, je ca. 100 g
2 TL	Kümmelsamen
für die Soße	
250 ml	Gemüsebrühe
1 Stück	gekochte Kartoffel, mehlig kochend
1 Stück	Karotte
1 Satz Gewürze	zum Ziehen: Lorbeer, Scheibe Ingwer, Knoblauchzehe
1 Döschen	Safran
0,5 kg	Reis, Gemisch aus Wildreis und Basmati
2 kg	Blumenkohl
Gewürze:	Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kräuter der Provence Rapsoel

PROZEDUR

Fisch:

Medaillons waschen und trocken tupfen. mit Kümmel beiseitig bestreuen und in Oel beidseitig je 2 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und salzpfeffern Das Fleisch in einem Bräter

Soße:

Kartoffel und Karotte klein schneiden und 30 Min. bei leichter Hitze in der Brühe ziehen lassen. Gewürzsatz 10 Min vor Ende hinzugeben und nach dem Sieden entfernen. Pürieren, salzpfeffern und den Safran hinzugeben.

Reis

in Salzwasser ca. 20 Min. köcheln, abgießen und mit Curry würzen

Gemüse

Blumenkohl waschen und am Stück in einem großen Topf 20 - 30 Min in wenig Salzwasser mit Oel dünsten. Auf großen Teller legen, salzpfeffern, mit zerlassener Butter übergießen und servieren.