



Rezeptkarte

Dorade auf
goldenem Pilawreis
und Pak Choi
mit “Goldene Milch“

Gebratenes Doradenfilet auf goldenem Pilawreis und Baby Pak Choi mit „Goldene Milch“

Dorade:

4 Doradenfilets (à 150 g), Olivenöl, Butter, Mehl, Salz, weißer Pfeffer

Pilawreis:

2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 100 g Butter, 250 g Basmatireis, 500 g Geflügelfond, 10 g Goldene Milch (Gewürzmischung, Altes Gewürzamt), Salz, weißer Pfeffer

Pak Choi:

8-12 Baby Pak Choi, Olivenöl, Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung:

Für den Pilawreis die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Anschließend Schalotte und Knoblauch in der aufschäumenden Butter anschwitzen. Den Reis, zwei Prisen Salz und die Gewürzmischung „Goldene Milch“ dazu geben und weiter anschwitzen. Jetzt mit Geflügelfond angießen, aufkochen und bei niedriger Hitze mit Deckel für ca. 15 Minuten garen. Der Sud sollte so kräftig gewürzt sein wie später der fertige Reis schmecken soll. Die entgräteten Doradenfilets unter kaltem Wasser abwaschen und mit Küchentrepp abtrocknen. Mit Salz und weißem Pfeffer von beiden Seiten würzen und auf der Hautseite leicht mehlieren. Die Filets in einer Pfanne mit Olivenöl auf der Haut anbraten. Sobald die Haut schön gebräunt ist die Filets umdrehen und am Ende der Garzeit die Butter hinzufügen und aufschäumen lassen. Mit der schäumenden Butter die Filets übergießen. Den Pak Choi je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz scharf anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und knackig servieren.