

## Kabeljaufilet an Safranreis

- Thema:** Fisch, Reis und Safran – eine super Kombination  
**Saison:** „Jahres- und Uhrzeitneutral“  
**Besonderheit:** Fischfilets müssen nicht immer paniert werden 😊  
**Zu Beachten:** unbedingt frische Fischfilets vom Fischhändler des Vertrauens verwenden

### Zutaten / Einkaufsliste

(ca. 4 Personen)

- 4 Kabeljaufilets (groß)
- 3 Zwiebel (klein)
- 1 chinesischer Knoblauch
- 250 g Langkornreis
- 1 Pkg. Safran (ca. 0,1g)
- 150 g Zuckerschoten
- 1 Zucchini (groß)
- 1 Paprika (rot)
- 3 Frühlingzwiebeln
- 1 Zitrone
- n.B. Brühe (zum Reis kochen)
- n.B. Öl
- n.B. Honig
- n.B. Salz und Pfeffer
- n.B. getrocknete Blüten  
(als Deko)



### Zubereitung

Für den Reis die Frühlingzwiebeln in Ringe schneiden und den halben chinesischen Knoblauch fein hacken. Beides in einem Topf mit etwas Öl kurz anschwitzen, den Reis dazugeben und mit Brühe aufgießen (Verhältnis: 1 Tasse Reis zu 1,5 Tassen Brühe) und den Safran unterrühren. Danach den Reis zugedeckt quellen lassen bis er gar ist.

Die Kabeljaufilets entgräten in Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne mit Öl knusprig anbraten und warm stellen.

Für das Gemüse die Zuckerschoten waschen und ebenso wie den Zucchini und den Paprika in feine Streifen schneiden. Der Zwiebel wird in Halbmonde geschnitten und in einer Pfanne mit etwas Öl angebraten. Den restlichen halben chinesischen Knoblauch fein hacken und mit anbraten. Danach das Gemüse hinzufügen, mitrösten und zum Schluss salzen und pfeffern, sowie mit Honig karamellisieren.

Die Kabeljaufilets gemeinsam mit dem Safranreis, dem Gemüse und getrockneten Blüten anrichten und servieren.

*Gutes Gelingen und Guten Appetit*

