

Jacqueline Amirfallah
Persischer Kräuterreis mit Torshi und Fisch

Mittwoch, 22. März 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten

Für das saure Gemüse (Torshi):

1/2	Blumenkohl
150 g	Möhren
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
5 EL	Salz
1/2 Bund	Estragon
1/2 Bund	Minze
1/2 Bund	Koriander
400 ml	Weißweinessig



Für Kräuterreis und Fisch:

2 EL	Salz
400 g	Basmatireis
4 EL	Butter
1 Bund	Estragon
1 Bund	Dill
1 Bund	Blattpetersilie
1 Bund	Koriander
4 Zweige	Thymian
600 g	Störfilet
2	Knoblauchzehen

Zubereitung

Achtung: Das Torshi muss einige Wochen durchziehen.

1. Für das Gemüse Blumenkohl waschen und in sehr kleine Röschen teilen, die Strünke fein würfeln. Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote aufschneiden, die Samen und Scheidewände entfernen und ebenfalls fein hacken.
2. Das vorbereitete Gemüse mit dem Salz bestreuen und auf ein Sieb geben, nach ca. 2 Stunden ausdrücken.
3. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stengeln zupfen und fein hacken. Den Essig in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten kochen lassen.
4. Kräuter und ausgedrücktes Gemüse mischen und in ein sauberes, trockenes Einmachglas geben, mit dem Essig auffüllen. Das Einmachglas mit einem Deckel verschließen und das Gemüse durchziehen lassen, dabei kühl und dunkel lagern. Am besten schmeckt das Torshi wenn es 6-8 Wochen durchzieht. (Sachgerecht gelagert hält sich das ungeöffnete Glas bis zu einem Jahr. Das geöffnete Glas innerhalb weniger Tage verbrauchen.)
5. Für den Kräuterreis in einem breiten Topf ungefähr 2 l Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben. Reis gründlich waschen und in das kochende Wasser geben. Ungefähr 7 Minuten kochen. Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
6. Etwas Butter in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 25 Minuten) dämpfen.

7. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Den Thymian beiseitelegen, die restlichen Kräuter fein hacken. Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Den Fisch portionieren und leicht salzen. In einer backofengeeigneten Pfanne restliche Butter erhitzen, angedrückte Knoblauchzehe und Thymian zugeben. Die Fischfilets einlegen, von beiden Seiten kurz anbraten, dann mit der Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 8-10 Minuten fertig garen.
9. Kräuter unter den Reis mischen und nochmal 5 Minuten dämpfen. Kräuterreis mit gebratenem Fisch und Torshi anrichten.

Pro Portion: 709 kcal / 2964 kJ
86 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 14 g Fett