



## Kabeljau – Orange – Radicchio

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

### *Zutaten für 3-4 Personen:*

1 Packung Wild-Kabeljau  
etwas Mehl  
1 halber Kopf Radicchio  
1-2 Knoblauchzehen  
1 halbe Zitrone  
Ingwer  
1/4 Lauchstange  
1 große Orange  
1 Handvoll Walnüsse ohne Schale  
Zitronengras, Kurkuma, Salz und Pfeffer zum Würzen  
1 mittelgroßer Brokkoli  
1 Tasse Reis  
etwas Pflanzenöl



### *Zubereitung:*

1. Vom Brokkoli nur ein kleines Stück vom Stil abschneiden und wie beim Spargel die äußere Schicht des Strunks sowie die kleinen Blätter entfernen. Dann in kleine Röschen (siehe Bild) zerteilen und in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser für kurze Zeit köcheln lassen. Nach ca. 10 Minuten Platte ausschalten und noch etwas ziehen lassen, damit das Gemüse nicht verkocht.
2. Eine Tasse Reis nach Wahl waschen und mit zwei Tassen Wasser in einem Topf auf niedrigster Hitzestufe zum Kochen bringen.
3. Den Fisch auf einem flachen Teller in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch ca. 3-4 Minuten pro Seite darin anbraten. Hitze auf mittlerer Stufe einstellen. Inzwischen den Lauch waschen und in schmale Ringe schneiden. Den Knoblauch hacken und alles zum Fisch geben. Mit der halben Zitrone ablöschen.
4. Die Orange schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Filetstücke mit einem Pfannenheber wenden. Die Orangenstücke um den Fisch herum platzieren.
5. Den Reis und den Brokkoli im Auge behalten und letzteren abgießen, wenn er weich ist, aber noch schön frisch grün aussieht.
6. Jetzt den Radicchio klein schneiden und waschen. Auch diesen zu den Orangen und dem Lauch geben. Alles einmal durchmischen, den Fisch bei Bedarf nochmals wenden, bis er von allen Seiten schön knusprig ist. Mit den Gewürzen bzw. nach Belieben würzen. Ein daumennagelgroßes Stück Ingwer oder etwas mehr hacken und mit den Walnüssen (in kleinen Stücken) über den Fisch streuen.