



ORF extra

Kedgeree mit Lauch, Spinat, Frühlingskräutern und Crème fraîche

ZEITBEDARF: 45 MINUTEN

FÜR 6 PERSONEN:

450 g Langkornreis
200 ml Milch
2 Lorbeerblätter
2 Kardamomkapseln, aufgebrochen
650 g geräucherter Schellfisch, entgrätet
75 g Butter
1 EL gutes Olivenöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
3 Lauchstangen, in dünne Scheiben geschnitten
1 TL Currypulver
1 Prise Chiliflocken
100 g Babyspinat
200 g Crème fraîche
3 EL grob gehackte glatte Petersilie
2 EL grob gehackter Koriander
Saft von 1 Zitrone
3 hart gekochte Eier
Meersalzflocken
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Reis nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen, anschließend abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.

Milch zusammen mit Lorbeerblättern und Kardamomkapseln in einem mittelgroßen Topf erhitzen und zum Köcheln bringen. Den Herd ausschalten, den Schellfisch in die heiße Milch geben und zugedeckt etwa 10 Minuten pochieren lassen. Danach den Fisch mit einem Schaumlöffel herausheben, Haut und eventuell vorhandene Gräten entfernen und beiseitestellen. Die aromatisierte Milch aufbewahren.

Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch und Lauch hinzufügen und 10–15 Minuten sanft dünsten, bis alles weich ist.

Currypulver und Chiliflocken einrühren und kurz mitrösten. Den Reis vorsichtig unterheben, damit er locker bleibt. Dann die warme Milch zugießen und erneut zum Köcheln bringen.

Den Spinat einrühren und 3–5 Minuten zusammenfallen lassen. Crème fraîche unterrühren und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Einen Großteil der gehackten Kräuter und den Zitronensaft einrühren.

Den pochierten Fisch mit einer Gabel vorsichtig unterheben und nochmals abschmecken.

Die hart gekochten Eier halbieren und das Kedgeree damit sowie den restlichen Kräutern anrichten. Warm servieren – entweder in Schalen oder direkt aus der Pfanne in die Tischmitte.