



LIMANDAFILETS MIT SCAMPIS

an Gochugaru Chilli-Senfsauce

mit Himalaja-Basmati-Reis

Wo der Atlantik den Himalaja küsst

Atlantik trifft Himalaja

Es gibt Begegnungen, die man nicht plant — und die man nie vergisst. Diese hier beginnt im Nordatlantik, auf steinigem Grund in Tiefen zwischen zehn und zweihundert Metern. Dort lebt die Limande, bei uns auch als Rotzunge bekannt: ein Plattfisch von stiller Eleganz, mit zartem, weißen Fleisch und einem Geschmack, der so mild und leicht süßlich ist, dass er sich jedem Gaumen sofort erschließt. Fettarm, reich an hochwertigen Proteinen, Omega-3-Fettsäuren und wichtigen Vitaminen — die Limande ist nicht nur ein Genuss, sondern ein wahres Geschenk des Meeres.

Die zweite Hauptrolle spielt ein Reis, der seinen Namen dem höchsten Gebirge der Erde verdankt: echter Himalaja-Basmati-Reis. Leicht verdaulich, fettarm, glutenfrei und reich an den Vitaminen B1 und B6 — aber all das tritt in den Hintergrund, sobald er zu kochen beginnt. Denn was diesen Reis wirklich unvergleichlich macht, ist sein Aroma: ein Duft, der einladend und einzigartig zugleich ist, den keine andere Reissorte der Welt auch nur annähernd erreicht. Nicht umsonst trägt er den Beinamen „König des Reises“.

Verbunden werden beide durch eine Gochugaru Chilli-Senfsauce mit Scampis — mild-scharf, samtig, mit einer aromatischen Tiefe, die das Gericht erst zu einem echten Erlebnis macht. Zwei Welten. Ein Teller. Das ist GUSTATICO.

Rezept für 4 Personen | Vorbereitungszeit: ca. 30 Min. | Kochzeit: ca. 30 Min. | ca. 718 kcal/Person

Einkaufsliste

Das kulinarische Gipfeltreffen

- 8 Limanda-Filets à ca. 120 g (2 pro Person) — auch als „Rotzunge“ erhältlich
 - 400 g Scampis
 - 250 ml Kochsahne
 - 60 ml säurearmer Orangensaft
 - 100 ml Gemüsebrühe
 - 3 TL Orangensenf
 - 1 TL Gochugaru-Chili (milder, aromatischer Chili)
 - ½ TL Kampot-Pfeffer, frisch aus dem Mörser
 - 100 g Mehl
 - 120 g Butter
 - 2 EL Olivenöl
 - 150 g Himalaja-Basmati-Reis
 - 2 Bio-Limetten
 - Salz
 - 4–5 Stiele frische Glatt-Petersilie
-

Die Zubereitung

Himalaja-Basmati-Reis // Die Quellreismethode

Der König des Reises verdient eine Zubereitung, die seinem Charakter gerecht wird. Die Quellreismethode ist dabei die eleganteste Wahl: Sie bewahrt das unvergleichliche Aroma, lässt jedes Korn einzeln aufgehen und sorgt für jene lockere, luftige Textur, die Basmati-Reis so unverwechselbar macht.

- a) Den Reis in einem feinen Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar läuft — dieser Schritt entfernt überschüssige Stärke.
- b) Den Reis für 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen lassen. Diese Ruhephase ist das Herzstück der Methode: Die Körner nehmen Feuchtigkeit auf und quellen gleichmäßig vor.
- c) Den Reis abgießen und in einem Topf mit dem 1,5-fachen Volumen frischem, leicht gesalzenem Wasser aufsetzen. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann sofort auf die niedrigste Stufe reduzieren und den Deckel auflegen.
- d) Den Reis 10 bis 12 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen — ohne den Deckel zu lüften. Der entstehende Dampf ist das eigentliche Garmittel.
- e) Die Herdplatte ausschalten und den Reis noch 5 Minuten nachquellen lassen. Erst jetzt den Deckel abheben und die Körner mit einer Gabel behutsam auflockern.

TIPP: Ein Schuss hochwertiges Olivenöl oder ein kleines Stück Butter, unter den fertigen Reis gehoben, verleiht dem Aroma eine zusätzliche, samtige Tiefe — und macht aus einer Beilage einen eigenständigen Genussmoment.

Limanda-Filets vorbereiten

Die Limanda-Filets mit dem Saft einer Limette rundum einpinseln und leicht salzen. Anschließend von beiden Seiten auf einem Teller gut mehlieren.

Filets braten

Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets von jeder Seite bei mittlerer Stufe ca. 3 bis 4 Minuten braten. Kurz vor Ende der Garzeit die restliche Butter in die Pfanne geben und die Fischfilets mit einem Löffel mehrmals übergießen (Basting). Die Filets aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 80 °C/Umluft warmstellen.

Scampis anbraten

Etwas Butter oder Olivenöl auf mittlere Stufe erhitzen. Die Scampis 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze in der Pfanne schwenken, bis sie Farbe annehmen. Danach die Scampis in einer Schale beiseite stellen.

Gochugaru Chilli-Senfsauce

Orangensaft, Gemüsebrühe und Kochsahne zusammen mit Orangensenf, Gochugaru-Chili und Kampot-Pfeffer vermengen und in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Scampis zugeben und alles zusammen kurz 2 Minuten ziehen lassen. Die Sauce abschmecken und etwas Abrieb von der Limettenschale zugeben.

Anrichten

Den Reis als Kugel seitlich auf den Tellern anrichten — gelingt sehr gut mit Hilfe einer Tasse oder kleinen Schale. Je 2 Fischfilets auflegen und diese mit der Scampi-Senfsauce überziehen. Alles mit etwas frisch gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

GUSTATICO Weinempfehlung

Zu diesem Gericht passen säurearme Weißweine, die die Eleganz des Fisches unterstreichen ohne ihn zu überwältigen.

Empfehlenswert: Chardonnay · Grillo · Arneis · Grauburgunder

GUSTATICO – Momente, die bleiben.

www.gustatico.com

Jörg Steinhardt-Kranefeld · Am freien Stuhl 6 · 59368 Werne · admin@gustatico.com