
Rezept aus der Sendung: Gebratener Seelachs mit Champignonreis und Feldsalat

Zusammen mit Oecotrophologin Anke Morwinsky kocht Doc Esser ein leckeres Gericht, bei dem das Spurenelement Jod die Hauptrolle spielt.

Zutaten für vier Personen:

- 4 Stück Seelachs (Köhler) à 150 g
- 240 g Basmatireis
- 400 g Champignons
- 4 Lauchzwiebeln
- 120 g Parmesan mind. 45% Fett i. Tr.
- 200 ml Kuhmilch
- 200 g Feldsalat (Rapunzel)
- 1 Zitrone zum Garnieren
- Rapsöl zum Anbraten

Dressing (nach Geschmack):

- 3-4 EL Walnussöl
- 2-3 EL Himbeeressig
- 1-2 TL Honig
- 1-2 TL Senf mild
- Jodiertes Speisesalz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

- Feldsalat waschen, säubern und trocknen.
- Walnussöl mit Himbeeressig, Senf und Honig mixen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- Champignons und Lauchzwiebel waschen, schneiden und in erhitzter Pfanne mit etwas Öl kurz heiß anbraten.
- Reis nach der Quellmethode (1,5-fache Menge gesalzenes Wasser) kochen.
- Reis unter die Champignons rühren, einen Teil des geriebenen Parmesans unterheben, ein wenig schmelzen lassen und etwas Milch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss noch ein wenig Parmesan über die fertige Portion hobeln.
- Seelachs kurz abwaschen und trocken tupfen.
- Seelachs in Öl anbraten. Mit Zitrone, Pfeffer und Salz abschmecken.

(Dieses Rezept kann den täglichen Jodbedarf eines Erwachsenen decken. Der Jodgehalt der Zutaten unterliegt jedoch Schwankungen).