Fisch

Knusprig gebratener Fisch

Hauptspeise
Rezeptart

70 Minuten
Zubereitung

mittel
Schwierigkeit

Zutaten für 4 Portionen

Fisch:
4 Fischfilets (Karpfen, Saibling, Zander, Wels, Alpenlachs, Lachs, Aal)
Fett zum Braten (Rapsöl)
Mehl zum Melieren
Salz, Pfeffer
Kräuter (z.B. Majoran, Estragon, Thymian, Petersilie)
Zitronen- und/oder Orangenscheiben zum Mitbraten

Kürbisgemüse:
250 g Rundkornreis oder Einkornreis (Rollgerste)
300 g Kürbisfleisch (Ölkürbis, Hokkaido, etc. je nach Saison und Geschmack)
2 Schalotten
Rapsöl
250 ml Gemüsefond
Salz, Weißer Pfeffer
Muskatnuss
scharfer Senf
Steirischer Kren g.g.A.
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Steirische Kürbiskerne, ungeröstet

Zubereitung

Reis in ausreichend Wasser kochen, Kürbisfleisch in Würfel schneiden.
Kalte Fischfilets salzen, in Mehl wenden (melieren) und mit reichlich Öl auf der Hautseite knusprig braten. Mit Pfeffer und Kräuter würzen, Zitronen- bzw. Orangenscheiben zugeben und Filets auf der Fleischseite fertig braten.

Kürbis fein geschnittene Schalotten fein schneiden. Beides in Rapsöl kurz andünsten, mit etwas Gemüsefond aufgießen, Gewürze zugeben und alles zu einer cremigen Konsistenz kochen. Anschließend vorgekochten Reis dazugeben, mit etwas Senf, Steirischem Kren g.g.A. und Kürbiskernöl abschmecken, gehackte Steirische Kürbiskerne untermengen.

Tipp: Es kann auch Natur-Rundkornreis verwendet werden, allerdings muss dabei die verlängerte Garzeit berücksichtigt werden.

Rezept von Tom Riederer / Foto: Stefan Kristoferitsch