Halételek

Ropogósra sütött hal krémes tök zöldség rizzsel

Főétel
Receptforma

70 Percek
Elkészítés

Eszköz
Nehézség

Hozzávalók 4 személyre

Hal:
4 halfilé (ponty, saibling, fogas, harcsa , alpesi lazac, lazac, angolna)
Zsír a sütéshez (repceolaj)
Liszt a panírozáshoz
Só, bors
Fűszerek (pl. majoranna, estragon, tárkony, petrezselyem)
Citrom és6vagy narancskarikákat hozzásütéshez

Tökzöldség:
250 g kerekrozsrizs vagy egyszemű rizs (árpagyöngy)
300 g Tökgyümölcshús (olajtök, hokkaido szezon szerinti ízlésben
2 mogyoróhagyma
Repceolaj
250 ml zöldségalaplé
Só, fehér bors
Szerecsendió
Erős mustár
Védett stájer torma
Stájer tökmag pirítás nélküli

Elkészítés

A rizst elegendő vízben megfőzni, atökgyümölcshúst kockákara vágni.
A hideg halfilét sózni, lisztbe forgatni (listezni) és gazdagon olajban a bőrös oldalán ropogósra sütni. Borssal és fűszerekkel fűszerezni, a citrom ill. Narancskarikákat hozzáadni és a filéket a húsoldalon készre sütni.
A tököt és a mogyoróhagymát finomra vágni.
Mindkettőt repceolajban roved ideig párolni, mindkettőt kevés zöldség alaplével felönteni, a fűszereket hozzáadni, és mindezt égy krémes állapotra főzni Ezután az előfőzött rízst hozzáadni, kevés mustárral, és stájer tormával ízesíteni, a z összevágott jtájer tökmagot belekeverni.

Tipp: használható natur-kerekrozsrízs is, itt azonban hosszabb párolási időt kell figyelembevenni.

Szerző megjelölésével: Tom Riederer / Foto: Stefan Kristoferitsch