

Gebratenes Meerbarbenfilet mit Safranreis auf Tomate Basilikum

Die Meerbarben wurden schon von im Altertum von den Griechen und Römern
als Speisefisch sehr geschätzt.

Das hellrosa bis weiße Fleisch der Meerbarbe
ist sehr delikat und fast grätenfrei.

Kleine Stücke werden im Mittelmeerraum auch als Ganzes
frittiert und gegessen, ähnlich wie Sardellen.

man nehme

Zutaten für 4 Portionen

500g fangfrisches Meerbarbenfilet geschuppt mit Haut
600 ml Gemüsebrühe
2 Tütchen Safranpulver
200 g Langkorn-Reis
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 El Olivenöl
3 gewürfelte Fleischtomaten
1 Bund Basilikum
1 El kalte Butterwürfel
Mehl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Gemüsebrühe in einer feuerfesten Form mit Safran und etwas Salz aufkochen,
Reis hineinrühren, nochmals aufkochen und zugedeckt 20 Minuten im Ofen garen.

Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch pellen, fein würfeln und in 2 Esslöffel Olivenöl anschwitzen.
Tomatenstücke zufügen und unter Rühren 3 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.
Basilikum klein schneiden und mit einem halben El Butterwürfeln einrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten.

Meerbarbenfilets kalt abspülen und trockentupfen.
Salzen, in Mehl wenden, leicht abschütteln und
in 2 El erhitztem Olivenöl von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten goldbraun braten.

Den Reis mit Salz abschmecken und mit einer Gabel die restlichen Butterwürfel unterrühren.

Den Safran Reis auf 4 Teller verteilen und
die Fischfilets und die Sauce jeweils darauf anrichten.

Guten Appetit

LACHSKONTOR ... denn das Leben ist zu kurz um schlecht zu essen

Ihr Markus Hoffmann

IMPRESSUM

Lachskontor GmbH Am Lunedeich 108
27572 Bremerhaven
Telefon 0471 / 76 032
Fax 0471 / 77 059
mail@lachskontor.de
<http://www.lachskontor.de>