

Seehechtfilets auf Reisbett mit gegrilltem Gemüse



Zutaten für zwei Personen:

200-300 g Seehechtfilets (TK)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

1 EL Olivenöl

1 Zitrone oder Limette
(unbehandelt)

50 ml trockener Weißwein

30 ml kräftige Gemüsebrühe

125 g Reis

1. Seehechtfilets schonend auftauen, gut waschen, trocknen, mit Zitronen- oder Limettensaft beträufeln.

2. Reis nach Packungsangaben zubereiten.

3. Seehechtfilets nochmals mit Küchentüchern trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, leicht mit Mehl bestäuben und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl braten.

4. Fischfilets warm stellen, Bratensatz mit 50 ml Weißwein ablöschen, einköcheln lassen, 50 ml kräftige Gemüsebrühe und 2 EL Crème fraîche unterrühren, wieder etwas einköcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eventuell noch etwas Zitronen- oder Limettenabrieb untermischen.

5. Teller vorwärmen, Reis als Bett anrichten, mit etwas Sauce beträufeln und die Seehechtfilets darauf anrichten. Mit Zitronen- oder Limettenscheiben garnieren.

Hinweise:

Gegrilltes Gemüse in der Beilagenschale siehe eigenes Rezept.



Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 4 h, Hauptspeisen, Fisch, Seehecht, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023