

# Knusprig gebratener Fisch mit cremigem Kürbisgemüsereis



Foto: Stefan Kristoferitsch

Verfasser: Tom Riederer (Haubenkoch)

Zutaten:

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 Kräutern 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.

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Schwierigkeit: Mittel

Personenzahl: 4

Rezeptart: Hauptspeise