

Kabeljaufilet mit Wildreispuffer

- Thema:** aus unserer „Fischküche“
Besonderheit: eine etwas andere Kombination
Zu Beachten: unbedingt eine Wildreismischung verwenden

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 4 Personen)

- ca. 200 g Fischfilet pro Person
- 1 Zitrone

- 160 g Wildreismischung
- 3 Frühlingszwiebel (mit Grün)
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 2 Eier
- 4 EL Semmelbrösel
- n.B. Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
- n.B. Öl (zum braten)

- 10 g Butter
- 1 Zwiebel (klein)
- 200 ml Weißwein (trocken – z.B. Kerner)
- 2 KL Mehl
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 125 ml Rama Cremefine (7%)
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- n.B. Salz und Pfeffer



Zubereitung

Für die Wildreispuffer den Reis kochen und abkühlen lassen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und kurz in etwas Öl anschwitzen. Gemeinsam mit der Petersilie, Eiern und Semmelbrösel unter den Reis heben und mit Salz und Pfeffer, sowie Knoblauchpulver würzig abschmecken.

Öl in einer Pfanne (bodenbedeckt) erhitzen, mit einem Esslöffel einen Teil der Masse in die Pfanne geben, flachdrücken und auf beiden Seiten knusprig braten.

Für die Weißweinsauce die Zwiebel fein hacken und in zerlassener Butter glasig andünsten. Mit dem Mehl stauben und mit Weißwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen und den Senf, Rama Cremefine und Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zur gewünschten Konsistenz einreduzieren.

Den Fisch mit Salz (beidseitig) und Pfeffer (einseitig) würzen und in Öl braten.

Den Fisch gemeinsam mit den Wildreispuffern, der Weißweinsauce und der Zitrone anrichten.

Gutes Gelingen und Guten Appetit

