

Gedünsteter Zander auf Tomaten mit Reis

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, ohne Haut	2 Tomaten	250 g Reis
1 Zitrone, unbehandelt	5 EL Kalbsfond	4 EL Butter
3 EL Weißwein, trocken	0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Dill
0,5 Bund Schnittlauch	Salz,	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Petersilie und den Dill zupfen und fein hacken. Zwei Esslöffel Dill und zwei Esslöffel Petersilie beiseite legen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die restliche Petersilie, den restlichen Dill und den Schnittlauch auf zwei großen Bögen Alufolie auslegen. Die Zitrone halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend den Fisch mit dem Wein, dem Kalbsfond, etwas Salz und Pfeffer auf den Kräutern betten. Die Filets mit einer Zitronenscheibe belegen. Die Folie zusammenschlagen und die Pakete im Ofen für 20 Minuten dünsten. Die Tomaten in Scheiben schneiden, in einer Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Petersilie mit zwei Esslöffeln Butter unter den Reis mischen. Den Zander aus dem Kräuterbett heben, dabei den Sud auffangen, in einer Pfanne etwas einkochen lassen und mit der restlichen Butter montieren. Den restlichen Dill dazugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten auf Tellern anrichten, den Fisch darauf betten und mit der Soße, dem Reis und den restlichen Zitronenscheiben garnieren.

Georg Bernhofer am 03. September 2009