

Rotbarsch-Röllchen mit Mandel-Reis

Für 2 Personen

3 Rotbarschfilets, a 150 g	3 Scheiben Räucherlachs	125 g Reis
200 g Blattspinat, frisch	1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel
0,5 Bund Zitronenmelisse	1 Lorbeerblatt	100 g Mandelsplitter
2 TL Butter	200 ml Weißwein, trocken	50 ml Gemüsefond
Pflanzenfett	Chilipulver	Pfeffer, bunt
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Das Rotbarschfilet waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Blattspinat waschen und kurz in Salzwasser aufkochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und beiseite stellen. Das Rotbarschfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst den Blattspinat und anschließend den Räucherlachs drauflegen. Das Ganze zu einem Röllchen formen. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser, dem Gemüsefond und einem Lorbeerblatt gar kochen. Eine kleine Pfanne aufsetzen und die Mandelsplitter darin anrösten. Eine weitere Pfanne mit einem Teelöffel Butter und Pflanzenfett aufsetzen und die Fischröllchen rundherum anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und drei Minuten köcheln lassen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und für zehn Minuten in den Ofen geben. Das Lorbeerblatt aus dem fertigen Reis entfernen und die gerösteten Mandeln unterheben. Die Schale von der Zitrone abreiben und in die Soße geben. Mit Pfeffer, Salz, Chili und der restlichen Butter sämig abschmecken. Ein paar Blätter von der Zitronenmelisse zupfen. Die Rotbarsch-Röllchen mit dem Mandelreis auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Weißwein-Soße und der Zitronenmelisse servieren.

Jens Hübner am 07. Dezember 2009