

Scharfer Paprika-Zander mit Reis

Für 2 Personen

400 g Zanderfilet	125 g Basmatireis	2 rote Paprika
2 Zwiebeln	100 g Blattspinat	1 Zitrone
1 EL Cayennepfeffer	2 EL Ajvar, scharf	100 ml Sahne
125 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Reis in Salzwasser garkochen. Die Paprikaschoten vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Paprika und die Zwiebeln darin andünsten. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Fisch in drei Stücke schneiden und mit der Hälfte des Zitronensafts und Salz würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Spinat grob hacken. Das Ajvar, Gemüsefond und die Sahne in die Paprikapfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Zitronensaft zugeben. Den Spinat in die Soße geben und köcheln lassen. Das Ganze mit Cayennepfeffer würzen. Den Fisch kurz vor dem Servieren mit in den Topf geben. Den Reis auf Tellern anrichten. Das Paprikagemüse und den Fisch auf dem Reis anrichten und servieren.

Tatjana Tillmann am 20. September 2010