

Mediterranes Duo aus Seeteufel-Filet und Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

200 g Seeteufelfilet	6 Jakobsmuscheln	150 g Basmatireis
100 g Cherrytomaten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
50 g Crème-fraîche	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Dill
4 Wacholderbeeren	1 Muskatnuss	1 getrocknete Nelke
1 Lorbeerblatt	1 TL Senfsamen	1 Briefchen Safran
1 Prise Zimt	100 ml Weißwein	100 ml Sahne
100 ml Fischfond	Pflanzenöl, Speisestärke	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser garkochen. Den Fisch und die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und beides von beiden Seiten anbraten. Anschließend in den Backofen geben. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und Wacholderbeeren, Nelke, Lorbeerblatt, Zimt, und Senfsamen dazugeben. Mit Fischfond auffüllen. Etwas Zitronenschale reiben. Den Knoblauch abziehen, fein hacken, beides zu der Sauce geben und köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und Sahne und Crème-fraîche einrühren und den Safran zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Bei Bedarf mit Speisestärke binden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Cherrytomaten darin anbraten. Den Reis mit dem Fisch, Jakobsmuscheln und den Cherrytomaten auf Tellern anrichten. Die Sauce über den Reis geben und servieren.

Rainer Pfandzelter am 21. März 2013