

Rotbarsch-Filet mit Wildreis, Tomaten-Oliven-Kapern-Soße

Für zwei Personen

4 Rotbarschfilets	100 g Langkorn-Wildreis-Mischung	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 kleiner Zucchini	100 g Zuckererbsen
1 Möhre	100 g Dosen-Mais	2 Tomaten
8 getrocknete Tomaten	8 getrocknete Öl-Tomaten	12 schwarze Oliven
2 EL kleine Kapern	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone	200 ml Gemüsefond	2 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	2 Peperoni
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Die Tomaten und die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die Petersilie des einen Bundes abzupfen und klein hacken. Die Peperoni der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Die Oliven und die Kapern klein schneiden. Die Tomatenstreifen, die Oliven, die Kapern, die Petersilie, den Knoblauch und die Peperoni mit drei Esslöffeln Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Topf mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen. Den Reis in ein Sieb geben und unter heißem Wasser waschen. Eine halbe Zwiebel und die restliche Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in dem heißen Topf anschwitzen. Anschließend den Reis mit in die Pfanne geben. Den Gemüsefond aufgießen und den Reis bei geringer Hitze 20 Minuten kochen lassen. Eine Pfanne mit einem Teelöffel Olivenöl erhitzen. Die restliche Hälfte der Zwiebel abziehen und würfeln. Die beiden Paprika vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Die Möhre schälen und mit dem Zucchini ebenfalls würfeln. Die Zuckererbsen waschen. Die Zwiebel in der heißen Pfanne anschwitzen. Anschließend die Möhren und die Zucchini hinzugeben und circa fünf Minuten mitdünsten. Dann die Paprika, die Erbsen und den Mais dazugeben und weitere fünf Minuten braten. Den Schnittlauch und en Dill zupfen und fein hacken. Zum Schluss das Gemüse und den Reis vermischen salzen, pfeffern und mit dem Dill und dem Schnittlauch abschmecken. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Rotbarschfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Anschließend in der heißen Pfanne circa zwei Minuten mit der Hautseite nach unten braten. Wenn die Hautseite etwas gebräunt ist und rot leuchtet, die Filets vorsichtig wenden und die Pfanne von der heißen Herdplatte ziehen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Petersilie des zweiten Bundes abzupfen und im heißen Öl frittieren. Das Rotbarschfilet mit dem Gemüse-Wildreis und der Sauce von getrockneten Tomaten, Oliven und Kapern auf Tellern anrichten, mit der frittierten Petersilie garnieren und servieren.

Ralf Götz am 13. November 2013