

Steinbeißer im Speck-Mantel mit grünen Bohnen

Für zwei Personen

Für den Steinbeißer:

2 Steinbeißerfilets à 150 g 8 Scheiben Bacon 1 Limette
2 EL Pistazienpesto (Glas) Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den bunten Reis:

200 g Basmatireis 200ml Rote Bete Saft Salz, Pfeffer

Für die Bohnen:

200 g grüne Bohnen Salz,

Für die Portweinbutter:

400 ml Fischfond 20 ml Portwein 1 Limette
30 g kalte Butter Salz, Pfeffer

Für den Reis einen Topf mit zwei Drittel Wasser und ein Drittel Rote-Bete-Saft zum Kochen bringen. Einen zweiten Topf mit Salzwasser für die Bohnen zum Kochen bringen. Den Reis etwa 20 Minuten in dem Wasser gar kochen. Die Limetten auspressen. Die Fischfilets putzen, die Gräten entfernen, salzen, pfeffern und mit der Hälfte des Limettensaftes beträufeln. Etwas ziehen lassen. Den restlichen Saft für die Portweinbutter beiseite stellen. Die Bohnen putzen, waschen und in heißem Salzwasser zehn Minuten blanchieren, sodass sie noch etwas Biss haben. Anschließend in einer Schüssel mit Wasser und Eiswürfeln abschrecken. Je drei Streifen Bacon auf Backpapier dicht nebeneinander legen und die Fischfilets quer darauflegen. Das Pistazienpesto auf die Fischfilets streichen. Jeweils einen Streifen Bacon längs auf die Fischfilets legen und die unteren drei Streifen um den Fisch wickeln, sodass dieser bedeckt - 6 - ist. Den Fisch in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig braten. In den Zwischenzeit den Fischfond in einem Topf aufkochen, auf die Hälfte reduzieren lassen und mit Portwein, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die kalte Butter einschwenken. Das Fischfilet mit den Bohnen und dem Reis auf Tellern anrichten, mit der Portweinbutter beträufeln und mit einer Limettenscheibe und schwarzem Pfeffer garniert servieren.

Sebastian Hensel am 28. Januar 2015