

Mediterraner Fisch-Topf mit Wildreis

Für zwei Personen

Für den Fischtopf:

200 g gemischte Fischfilets	100 g Garnelen	50 g Kirschtomaten
2 EL schwarze Oliven	2 EL grüne Oliven	$\frac{1}{2}$ Chilischote
2 Frühlingszwiebeln	1 Orange	50 ml Fischfond
50 ml Weißwein	1 EL Olivenöl	1 TL Zimt
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

120 g Wildreis	240 ml Gemüsefond	Öl, Salz
----------------	-------------------	----------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Für den Fischtopf:

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und grob würfeln.

Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen. Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili längs aufschneiden, von Kernen befreien und fein hacken. Orange waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Anschließend halbieren und auspressen.

Lauchzwiebeln, Knoblauch und Chili in einem Topf mit Öl anbraten. Tomaten dazugeben. Mit Weißwein und Fischfond ablöschen.

Orangensaft, Abrieb und halbierte Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Fisch, Garnelen, Oliven dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Für den Reis:

Wildreis in einem Topf mit Öl kurz anrösten. Mit Gemüsefond auffüllen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und über den Fischtopf streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christel Steinhoff am 23. August 2018