

Buntbarsch-Albondigas mit Tomaten-Soße und Reis

Für zwei Personen

Für die Buntbarsch-Albondigas:

400 g Tilapia-Filet	60 g grüner Speck	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
2 Knoblauchzehen	2 Scheiben Weizentost	2 kleine Eier
1 Zweig Minze	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Oregano	$\frac{1}{2}$ TL edels. Paprikapulver
Mehl	1 TL Salz	Pfeffer

Für die Tomatensauce:

300 g Strauchtomaten	250 g passierte Tomaten	1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen	50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark
100 ml Weißwein	500 ml Gemüsfond	2 Zweige glatte Petersilie
1 TL Paprikapulver	2 EL Olivenöl	1 TL Salz
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer		

Für den Reis:

120 g Reis	40 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie
1 TL Salz		

Für die Buntbarsch-Albondigas:

Den Buntbarsch mit dem grünen Speck durch den Fleischwolf drehen.

Masse halbieren und zweite Hälfte nochmals wölfen. Beides in einer Schüssel mit aufgeschlagenen Eiern vermengen. Paprika waschen, entkernen und von Scheidewänden befreien. Knoblauch abziehen und Enden entfernen. Minze abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden. In einem Multizerkleinerer Paprika, Toastbrot, Minze, Knoblauch, Oregano und Paprikapulver fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zerkleinerte Masse mit dem Fisch gut vermengen. Kleine Bällchen formen, in Mehl wenden und auf einen Teller legen.

Für die Tomatensauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und zuerst Zwiebeln darin bräunen, Salz hinzugeben und anschließend Knoblauch. Tomatenmark dazu geben und kurz auf hoher Stufe scharf anbraten. Temperatur reduzieren und Paprikapulver einstreuen. Mit Weißwein ablöschen. Tomaten waschen, halbieren und mit der Fleischseite über eine Reibe in die Pfanne reiben. Haut nicht mit in die Sauce geben. Passierte Tomaten, Gemüsfond und Sahne hinzugeben und mit Pfeffer würzen. Alles mit Deckel auf mittlerer Hitze aufkochen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Fischbällchen in Tomatensauce legen, Petersilie hinzugeben und insgesamt 10 Minuten köcheln lassen. Nach 5 Minuten die Bällchen wenden.

Für den Reis:

Reis mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf erhitzen und zum Kochen bringen. Salz dazugeben und auf niedriger Stufe so lange köcheln lassen bis er gar ist. Abgießen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Etwas Petersilie zur Dekoration beiseitestellen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Petersilie darin leicht anrösten. Reis dazugeben und schwenken. Mit Salz abschmecken.

Dana Schädle am 04. August 2022