

Safran-Reis-Salat mit gebratener Lachsforelle

Für 2 Personen

1 Schalotte	10 EL Olivenöl	100 g Langkornreis
180 ml Geflügelfond	50 ml Weißwein	1 Msp. Safranfäden
150 ml Fischfond	4 Blätter Minze	2 Bio-Zitronen
1 EL Puderzucker	2 Lachsforellenfilets	Salz, Pfeffer
2 Tomaten	1/2 Peperoni	3 Stängel glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Rosinen	

Für den Reissalat Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Langkornreis hinzu geben, Geflügelfond und Weißwein angießen und aufkochen, Safran untermischen. Bei milder Hitze den Reis ca. 20 Minuten kochen, bis er weich ist und die Flüssigkeit vom Reis aufgesaugt wurde. Für die Zitronenmarinade Fischfond in einen Topf geben und auf 2 EL Flüssigkeit einkochen lassen. Die Minzeblätter abspülen und trocken schütteln. Eine Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Einkochten Fischsud mit Minze, Zitronenschale, Zitronensaft, 1 EL Puderzucker und 4 EL Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten. Gebratene Fischfilets in tiefe Teller oder eine Auflaufform geben und mit der Zitronenmarinade begießen und etwas ziehen lassen. Den gekochten Reis abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, halbieren den Strunkansatz entfernen und die Tomaten fein würfeln. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch sehr fein schneiden. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Von einer Zitrone den Saft auspressen. Gekochten Reis mit Kräutern, Tomaten, Peperoni und Rosinen mischen. Alles mit Zitronensaft und 4 EL Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Reissalat mit den marinierten Fischfilets anrichten und servieren.

Vincent Klink am 17. Juli 2014