

Rotbarsch mit Zitronenbutter, Fenchel, Basmati-Reis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Rotbarschfilets à 300 g	100 g Mehl	100 g Pankobrösel
2 Eier	3 EL Butterschmalz	grobes Meersalz

Für das Gemüse:

2 Knollen Fenchel	3 EL Olivenöl	grobes Meersalz, Pfeffer
-------------------	---------------	--------------------------

Für die Butter:

3 EL Butter	2 Zitronen	40 g Fenchelgrün
50 ml Fischfond	2 Zweige Dill	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

180 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
-------------------	------------------------------

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Reis diesen in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald der Reis aufkocht, die Temperatur herunterstellen und ca. 12 Minuten abgedeckt fertig köcheln lassen.

Für den Fisch die Filets waschen, trockentupfen und mit Salz würzen. Mit Mehl, Eiern und Pankobröseln eine Panierstraße vorbereiten. Den Fisch erst mehlieren, dann durch die Eier ziehen und abschließend mit den Pankobröseln umhüllen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den panierten Fisch darin ca. 5 Minuten goldgelb ausbacken.

Für den Fenchel diesen waschen, trocknen und zerteilen. Die Scheiben für ca. 5 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Olivenöl und Salz bestreichen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Butter einige Zesten von den Zitronen reißen, die Früchte halbieren und auspressen. Dill und Fenchelgrün abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronensaft und -zesten, Butter, Olivenöl, Fischfond, Dill und Fenchelgrün in einem Topf kurz aufkochen. Mit einem Stabmixer kräftig aufmixen.

Den panierten Rotbarsch mit gebackenem Fenchel und Zitronenbutter auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 02. September 2016