

Fisch-Piccata mit Paprika-Creme

Für 4 Personen

300 g Wildreis	750 g Paprikaschoten, rot	3 Schalotten
3 EL Olivenöl	150 ml Weißwein, trocken	250 ml Sahne
175 ml Fischfond	1 EL Tomatenmark	4 Scheiben Seelachsfilet, á 200 g
75 g Parmesan	3 Eier (Gr. M)	2 EL Butterschmalz
Mehl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Die Paprika halbieren, entkernen und abwaschen. Mit der Hautseite nach oben im Ofen so lange rösten bis die Schote anfängt schwarz zu werden. Anschließend herausnehmen und in einer Schüssel mit einem Teller bedeckt für fünf Minuten dämpfen. Nun die Haut abziehen und grob würfeln. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Paprika sowie die Schalotten darin andünsten. Das Ganze mit dem Wein ablöschen, zur Hälfte einkochen lassen und mit Sahne, Fischfond und Tomatenmark auffüllen. Alles einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze circa zehn Minuten köcheln lassen. Nun die Soße pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend beiseite stellen und warm halten. Den Fisch abbrausen, trockentupfen und jede Scheibe einmal längs halbieren. Die Eier verquirlen, den Parmesan reiben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, den Fisch mehlieren und durch die Ei-Käsemischung ziehen. In der Pfanne von jeder Seite bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken. Den Fisch mit der Soße auf Tellern anrichten und mit dem Wildreis servieren.

Horst Lichter am 09. Oktober 2010