

Hecht-Koteletts, Senf-Butter, Brokkoli, Butter-Reis

Für vier Personen

4 Hechkoteletts, à 200 g	1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Mehl
2 EL Rapsöl	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
100 ml Weißwein	200 ml Fischfond	100 ml Sahne
3 Stiele Thymian	1 EL Senf, mild	Salz, Pfeffer
100 g Parboiled Reis	30 g Butter	Salz
1 Brokkoli	50 g Butter	50 g Semmelbrösel
Muskatnuss		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Koteletts mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, von beiden Seiten in Mehl wenden. Das Rapsöl in einer großen Schmorpfanne erhitzen und darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Hechkoteletts herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln und in der Schmorpfanne anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Fischfond und Sahne angießen. Alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Koteletts hinein legen. Den Thymian darin verteilen und das Ganze im Backofen etwa 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Reis mit 250 Milliliter Wasser und einer Prise Salz aufsetzen, einmal aufkochen lassen und anschließend bei kleinster Stufe ausquellen lassen. Den Reis anschließend mit der Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In einen Topf mit Wasser geben, mit Salz und Muskat würzen und bei mittlerer Hitze bissfest garen. Den Brokkoli anschließend abgießen. Butter in einer Pfanne bräunen, Semmelbrösel zugeben und darin anrösten. Die Semmelbutter mit Salz würzen und über den Brokkoli träufeln. Reis, Brokkoli und die Hechkoteletts auf Tellern anrichten. Die Sauce nochmals durchrühren, mit dem Senf und Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch großzügig mit der Sauce beträufeln.

Horst Lichter am 02. März 2013