

Gebratener Kabeljau in Senf-Soße mit Wildreis

Für vier Portionen

Für den Wildreis:

250 g Wildreis $\frac{1}{2}$ TL Salz 20 g Butter

Für den Kabeljau:

4 Kabeljaufilets, à 200 g 1-2 EL Mehl 2 EL Rapsöl
Salz Pfeffer

Für die Senfsauce:

1 Zwiebel 20 g Butter 100 ml Weißwein
300 ml Gemüsebrühe 150 ml Sahne 1-2 TL Speisestärke
2 EL Senf Salz Pfeffer.

Für den Salat:

1 Kopfsalat $\frac{1}{2}$ Zitrone 1 EL Zucker
2 EL Rapsöl

Zunächst einen Liter Wasser aufkochen, den Reis und Salz zugeben und bei mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Reis in einem Sieb abgießen, in den Topf zurückgeben, Butter zufügen und mit einer Gabel auflockern.

Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Für die Senfsauce die Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in dieselbe Pfanne geben, Zwiebel darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Brühe und Sahne angießen und die Sauce fünf Minuten köcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Konsistenz mit etwas in Wasser angerührter Speisestärke binden und zuletzt den Senf untermischen.

Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Zitronensaft, Zucker und Rapsöl ein Dressing anrühren, mit einer Prise Salz würzen und den Kopfsalat damit marinieren. Kopfsalat und Reis auf Tellern anrichten, den Fisch dazu legen und mit der Sauce übergießen.

Horst Lichter am 28. März 2015