

# Gebratenes Rotbarsch-Filet mit Tomaten-Fenchel-Reis

## Für vier Portionen

|                            |                              |                       |
|----------------------------|------------------------------|-----------------------|
| 120 g Basmatireis          | 1 TL Salz                    | 2 Fenchelknollen      |
| 2 EL Olivenöl              | 1 EL Honig                   | 100 ml Weißwein       |
| 250 g Kirschtomaten        | 4 Rotbarschfilets, ohne Haut | $\frac{1}{2}$ Zitrone |
| Salz                       | Pfeffer                      | 2 EL Olivenöl         |
| $\frac{1}{2}$ Bund Thymian | 1 Zitrone, geviertelt        |                       |

Den Reis mit Salz und 180 ml Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, auf die kleinste Stufe zurück schalten und etwa 15-18 Minuten ausquellen lassen.

Den Fenchel putzen, waschen und halbieren. Den Strunk herausschneiden und den Fenchel in Spalten schneiden. Das Fenchelgrün aufbewahren. Eine Grillpfanne erhitzen und das Olivenöl zugeben. Die Fenchelstücke darin von beiden Seiten anbraten, bis schöne Grillstreifen entstanden sind. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit dem Honig beträufeln. Mit dem Weißwein ablöschen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Mit in die Pfanne geben und 2-3 Minuten weiter schmoren lassen.

Eine weitere Pfanne erhitzen. Die Rotbarschfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Olivenöl in die Pfanne geben und die Filets darin von beiden Seiten 2-3 Minuten braten lassen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit in die Pfanne geben.

Den fertig gegarten Reis zum Fenchel geben und behutsam unterheben. Das Fenchelgrün zupfen und über das Gemüse streuen

Den Fenchel-Tomatenreis auf Tellern anrichten, je ein Fischfilet darauf legen. Mit einem Zitronenviertel garnieren.

Horst Lichter am 03. September 2016