

Fisch-Buletten auf Rahmlauch und Wildreis

Für vier Portionen:

200 g Wildreismischung	Salz	600 g Fischfilet
2 Scheiben Toastbrot	150 ml Sahne	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 getr. Tomatenfilets	4 Zweige Thymian
2 Eier	Salz, Cayennepfeffer	2 TL Sojasauce
100 g Semmelbrösel	3-4 EL Olivenöl	2 Stangen Lauch
20 g Butter	100 ml Gemüsebrühe	50 ml Sahne
Muskatnuss	4 Stiele Dill	1 Bio Zitrone in Ecken

Den Wildreis in einem Sieb abbrausen. Mit 400 Milliliter Wasser und etwas Salz aufkochen, Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten (je nach Packungsanleitung) leise köcheln lassen.

Das Fischfilet waschen, trockentupfen, würfeln und zehn Minuten anfrieren. Die Toastscheiben in der Sahne einweichen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Getrocknete Tomatenfilets klein schneiden. Thymian waschen, trocknen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Das Fischfilet mit den vorbereiteten Zutaten, Eiern, etwas Salz, Cayennepfeffer und der Sojasauce in der Küchenmaschine fein mixen. Aus der Masse acht Buletten formen und flach drücken. Die Buletten in den Semmelbröseln wenden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von jeder Seite etwa vier bis fünf Minuten braten lassen. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Anschließend in Ringe schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und den Lauch darin anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne auffüllen und alles knapp zehn Minuten köcheln lassen. Den Rahmlauch mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Den Wildreis mit dem Lauch auf Tellern anrichten. Je zwei Fischbuletten darauf geben und mit dem Dill und den Zitronenecken garnieren.

Horst Lichter am 18. Februar 2017