

Rezept

Zanderfilet auf Fenchel-Tomaten-Reis

Ein Rezept von Zanderfilet auf Fenchel-Tomaten-Reis, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 TL gekörnte Gemüsebrühe | Salz |
| 1 Kochbeutel 10-Minuten-Langkornreis (125 g) | 1 Fenchelknolle (ca. 200 g) |
| 2 Strauchtomaten | 2 Zanderfilets mit Haut (je ca. 180 g) |
| 4 EL neutrales Pflanzenöl | 1 EL Butter |
| 1 EL Mehl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal

Zubereitung

1. In einem kleinen Topf 1 l Wasser aufkochen, die Gemüsebrühe und 1 Prise Salz hinzufügen und den Reis darin nach Packungsangabe 10 Min. garen.
2. Inzwischen den Fenchel waschen, putzen (das Fenchelgrün beiseitelegen), längs halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften in dünne Spalten schneiden. Die Tomaten waschen, quer halbieren und die Stielansätze und Kerne entfernen. Die Tomatenhälften fein würfeln. Die Fischfilets kalt abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und quer halbieren. Den Reis aus dem Topf nehmen, ausdampfen lassen und den Kochbeutel aufschneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Fenchel darin 2 Min. unter Rühren anbraten. Mit 4 EL Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 4-5 Min. dünsten, bis der Fenchel knapp weich ist. Die Tomatenwürfelchen und die Butter unter den Fenchel rühren und 2 Min. weitergaren. Das Fenchelgrün hacken, mit dem Reis unter das Gemüse mischen und den Fenchel-Tomaten-Reis mit Salz abschmecken. Zugedeckt warm halten.
4. In einer zweiten Pfanne das übrige Öl erhitzen. Die Fischstücke salzen und auf der Hautseite bemehlen. Mit der Hautseite in die Pfanne legen und 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Filets wenden, 1 Min. weiterbraten, die Pfanne vom Herd nehmen.
5. Den Fenchel-Tomaten-Reis auf zwei vorgewärmte Teller geben und die Zanderstücke mit der knusprigen Hautseite nach oben daraufsetzen.