

Fisch und Krustentiere:

Felchenfilets mit Pilaw-Reis und Kräutersauce

Zubereitung Pilaw-Reis

- ▷ 2 Esslöffel Erdnussöl in einem Kochtopf auf dem Herd erhitzen.
- ▷ Die Zwiebeln zugeben und andünsten.
- ▷ Den Reis zufügen und unter ständigem Rühren andünsten, bis er glasig wird.
- ▷ Mit 3 dl Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▷ Aufkochen, vom Herd nehmen und mit einem Gummi- oder Silikonspachtel den Kochtopfrand säubern (um das Anbrennen von dort verbliebenen Reiskörnern zu verhindern).
- ▷ Zugedeckt auf einem Backgitter während 20 Minuten bei 200 °C Heissluft mit Beschwadern in den Garraum geben.
- ▷ Herausnehmen und beiseite stellen.

Zubereitung Kräutersauce

- ▷ 0,5 dl Noilly Prat in einer Saucenpfanne auf dem Herd reduzieren, bis eine sirupartige Flüssigkeit entsteht.
- ▷ Unter ständigem Rühren zuerst den Rahm, dann die Butter zugeben.
- ▷ Mit Salz und Pfeffer würzen sowie Schalotten und Kräuter zufügen.
- ▷ Kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Zubereitung Felchenfilets

- ▷ Die Felchenfilets auf das Edelstahlblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▷ Während 3 Minuten bei 90 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und beiseite stellen.

Anrichten

- ▷ Den Reis in der Mitte von 4 flachen Tellern anrichten.
- ▷ Pro Teller je 4 Felchenfilets um den Reis anrichten und mit der Kräutersauce nappieren.

Garstufen Pilaw-Reis

mit Vorheizen – Auflage 1
20 Minuten 200 °C Heissluft mit Beschwadern, Dampf ein

Garstufen Felchenfilets

mit Vorheizen – Auflage 1
3 Minuten 90 °C Dämpfen

Zutaten Pilaw-Reis

300 g Siam-Patna-Reis
50 g Zwiebeln, fein gehackt
3 dl Wasser
Salz und Pfeffer
2 EL Erdnussöl

Zutaten Kräutersauce

0,5 dl Noilly Prat (trockener französischer Vermouth)
1 EL Schalotten, fein gehackt
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
1 EL glattblättrige Petersilie, grob gehackt
1 EL Basilikum, in feine Streifen geschnitten
1 EL Kerbel, Blättchen von den Stielen gezupft
2 dl Rahm
50 g Butter
Salz und Pfeffer

Zutaten Felchenfilets

600 g Felchenfilets, in 16 Stücke geschnitten
Salz und Pfeffer