

Fischfilet in Sahne-Senf-Soße mit Wildreis und Gurkensalat

Zutaten für 2 Personen:

- 150g Wildreis (oder Basmati- Reis oder Jasminreis o.ä.)
- 250g Fischfilet (z.B. Lachs oder Seehecht)
- 150g Kochsahne
- 1 Gurke
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- 100ml Gemüsebrühe
- 1TL mittelscharfer Senf (ca. 10g)
- 10g Dill/ Petersilie
- Öl, Salz, Pfeffer, Zucker (oder z.B. Agavendicksaft)



Zubereitung :

- 1) 300ml gesalzenes Wasser in einem kleinen Topf aufkochen lassen und Reis zugeben. Diesen bei niedriger Hitze ca. 15min (ggf nach Anleitung) köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und abgedeckt noch ca. 10min ziehen lassen.
- 2) Gurke in feine Scheiben hobeln, Petersilien- und Dillblätter fein hacken, Schalotte abziehen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen und 1TL Schale fein abreiben, Zitrone vierteln.
- 3) In einer großen Schüssel 1EL Kochsahne, 1ELEssig, Saft von einer Zitronenspalte, 1TL Zucker (oder Agavendicksaft) und die Hälfte der Kräuter zu einem Dressing verrühren. Gurkenscheiben hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4) In einer großen Pfanne 1EL Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, Fischfilets salzen, mit der Hautseite in die Pfanne geben und zusammen mit den Schalottenwürfeln 1-2min anbraten. Fisch vorsichtig wenden und mit 100ml Gemüsebrühe, Senf, restlicher Kochsahne, restlichen Kräutern ablöschen und vorsichtig verrühren, 2-3min köcheln lassen.
- 5) Reis mit einer Gabel auflockern und Zitronenabrieb unterheben. Reis auf den Tellern mit Fisch und Gurkensalat anrichten und mit der Soße und den Zitronenspalten genießen.



Guten  Appetit



