

Braten Rezepte

Forellenfilets Mit Gebratenem Basmatireis

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Forelle, Reis, Süßwasser

		Basmatireis	
200 g	Basmatireis	1/2	Zitrone
2 Liter	Wasser		-ausgepresst
	Salz	30 g	Butter
		Forellenfilets	
600 g	Forellenfilets		-geschält und
	Salz		-gewürfelt
	Pfeffer	20 g	Kapern
	Weißmehl	20 g	Oliven
	Olivenöl		-halbiert
50 g	Butter	1/2	Zitrone
20 g	Zwiebeln		-geschält und
	-gehackt		-gewürfelt
120 g	Tomaten	1 dl	Gebundener Kalbs-Jus

Basmatireis

Zwei bis drei Stunden vor dem Servieren: Wasser, Salz und Zitronensaft aufkochen, den Basmatireis dazugeben, zehn bis zwölf Minuten kochen lassen. Danach den Reis unter fließend kaltem Wasser abkühlen, auf ein Sieb geben, trocknen lassen. Kurz vor dem Servieren den Reis in Butter braten, salzen, auf vorgewärmtem Geschirr anrichten.

Forellenfilets

Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, leicht mehlen. In Olivenöl goldgelb braten, warm stellen. Die Zwiebeln in etwas Butter andünsten, Tomatenwürfel, Kapern und Oliven begeben, mitdünsten.

Den Kalbsfond aufkochen, auf Anrichtegeschirr geben, die Forellenfilets darauf anrichten. Tomatenwürfel, Kapern, Oliven auf die Forellenfilets verteilen, die Zitronenwürfel dazugeben. Die restliche Butter in der Bratpfanne leicht bräunen, über die Forellenfilets gießen.