

Wolfsbarsch mit Fenchel und Venere -Reis

Rezept für 4 Personen



Laktosefrei, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Wolfsbarsch

- 4 Wolfsbarschfilets mit Haut
- 1 EL Rapsöl
- 4 Oreganozweige
- 8 Salbeiblätter
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Noilly Prat
- ½ TL BBQ-Salz
- 1 Prise grober Pfeffer
- 8 Thymianzweige

- 40 g Portulak
- 1 EL Basilikumöl
- 1 TL Zitronensaft

Zutaten Fenchelgemüse

- 2 Fenchel
- 1 Orange
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 Fleischtomaten,
- in Würfel geschnitten

Zutaten Venere-Reis

- 200g Venere-Reis
- 1 Liter Gemüsebouillon
- 1 kleine gespickte Zwiebel (1 Lorbeerblatt mit 4 Nelken an der Zwiebel befestigen)

Zubereitung Wolfsbarsch

Aus Rapsöl, Knoblauch, Oregano, Salbei, Noilly Prat, BBQ-Salz und Pfeffer eine Marinade mischen. Die Fischfilets auf der Hautseite mehrmals schrägeinschneiden und 30 Minuten marinieren. Den Thymian auf einem Blech verteilen und den Fisch mit der Haut nach oben darauflegen. Bei 200 Grad ca. 8 Minuten backen. Den Portulak mit dem Basilikumöl und Zitronensaft mischen. Fenchelgemüse, Reis und Fischfilets anrichten, mit dem Schmorfond beträufeln und mit Portulak und Zitrone garnieren.

Zubereitung Fenchelgemüse

Die Orange mit der Schale vierteln. Den Fenchel in Spalten schneiden und zusammen mit den Orangenvierteln, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und bei 180 Grad 20 Minuten backen. Dann die Tomatenwürfel dazugeben und weitere 10 Minuten fertigbacken. Die Orangen aus dem Gemüse nehmen.

Zubereitung Venere-Reis

Den Venere-Reis mit Bouillon und gespickter Zwiebel zugedeckt weich garen (ca. 45 – 60 Minuten).