

Fisch-Buletten auf Rahmlauch und Wildreis

 happy-mahlzeit.com/2020/01/29/fisch-buletten-auf-rahmlauch-und-wildreis/

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Fischfilet, z. B. Seelachsfilet, Kabeljaufilet
- 3 - 4 EL Olivenöl
- 2 Stangen Lauch
- 20 g Butter
- 2 Scheiben Toastbrot
- 150 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 getrocknete Tomatenfilets
- 4 Zweige Thymian
- 2 Eier
- Cayennepfeffer
- 2 TL Sojasauce
- 100 g Semmelbrösel
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50ml Sahne
- 1 Bio-Zitrone in Ecken
- 4 Stiele Dill
- 200g Wildreismischung
- Salz
- Muskatnuss

Zubereitung:

Den Wildreis in einem Sieb abbrausen, mit 400ml Wasser und etwas Salz aufkochen, die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten (je nach Packungsanleitung) leise köcheln lassen.

Das Fischfilet waschen, trockentupfen, würfeln und 10 Minuten anfrieren.

Die Toastscheiben in der Sahne einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Getrocknete Tomatenfilets klein schneiden. Thymian waschen, trocknen und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Das Fischfilet mit den vorbereiteten Zutaten, Eiern, etwas Salz, Cayennepfeffer und der Sojasauce in der Küchenmaschine fein mixen. Aus der Masse 8 Buletten formen und flach drücken. Die Buletten in den Semmelbröseln wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin von jeder Seite ca. 4 - 5 Minuten braten lassen.

Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen, in Ringe schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und den Lauch darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und alles knapp 10 Minuten köcheln lassen. Den Rahmlauch mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Den Wildreis mit dem Lauch auf Tellern anrichten. Je 2 Fisch-Buletten darauf geben und mit Dill und Zitronenecken garnieren.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 18.2.2017

Prominenter Gast: Ross Antony