

Fisch auf Fenchelbett und Limonenreis

400 g Seelachsfilets
300 g Fenchel
grob gehackt
100 g Zwiebeln, in Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehen, gepresst
1 TL Akazienhonig oder Zucker
100 ml Weißwein oder Apfelwein
1/4 rote Paprika oder Peperoni, fein gewürfelt
etwas Dill oder Petersilie
etwas Koriander
Olivenöl
1/2 Zitrone, unbehandelt und in Scheiben geschnitten
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Limonenreis

150 g Basmatireis
1 Limone, unbehandelt
weißer Pfeffer
1 EL Butter

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, darin die Fenchelstücke und Zwiebelstreifen etwa 10 Minuten langsam zugedeckt dämpfen. Knoblauch, Honig und den Weißwein dazugeben, etwas salzen und nochmals kurz aufkochen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Gratinform mit Butter oder Öl ausstreichen und das Gemüse hineingeben. Die Paprika- oder Peperoniwürfel darueberstreuen.

Die Fischfilets waschen, trockentupfen, salzen, ggf. in mundgerechte Stücke schneiden und schön angeordnet auf das Gemüse legen. Mit den gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und Koriander bestreuen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Auf jedes Fischfilet eine Zitronenscheibe legen. Im vorgeheizten Ofen je nach Dicke der Filets etwa 20 Minuten backen.

Für den Limonenreis mit einem Sparschäler etwas Schale von der Limone abschälen. Den Reis mit den Schalen und der doppelten Menge Wasser weich kochen. Den Reis abseits vom Herd 5 Minuten nachquellen lassen. Die Limonenschalen entfernen, den Reis mit Pfeffer würzen und die Butter unterziehen.