

Rotbarschfilet aus der Röhre mit Käsereis

Fisch

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten } 1 Stunde

ZUTATEN / Portionen		4	6
Rotbarschfilets	g	800	1200
Tomatenmark	g	200	300
Emmentaler Käse gerieben	g	100	150
Paniermehl	EL	8	12
Zitronensaft	EL	4	6
Salz			
Reis (Basmati)	g	250	375
Gemüsebrühe	ml	500	750
Emmentaler Käse gerieben	g	80	120
Parmesan gerieben	g	20	30
Butterschmalz (flüssig)	g	20	30
Eigelb	St.	2	3
Petersilie	Bund	1	1

VORBEREITEN:

1. Backofen auf 190° vorheizen
2. Fischfilets waschen und trocken tupfen.
3. Tomatenmark in einem Teller glattgerührt bereitstellen.
4. Zitronensaft einem Teller bereitstellen.
5. Emmentaler für den Fisch mit Paniermehl mischen.
6. Gemüsebrühe bereitstellen.
7. Petersilie hacken.

ZUBEREITUNG:

1. Fischfilets im Zitronensaft wenden, beidseitig salzen und dick mit Tomatenmark einreiben.
2. Filets mit dem Käse-Paniermehlgemisch ummanteln und in eine gefettete ofenfeste Pfanne legen.
3. Im Backofen überbacken bis der Käse goldbraun ist.
4. Reis gut waschen, in etwas Butter andünsten, Gemüsebrühe auffüllen zum Kochen bringen und ca. 20 min ausquellen lassen.
5. Flüssiges Butterschmalz, beide Käse, Eigelb und Petersilie mischen und unter den Reis geben.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

* Grüner Salat / Grauburgunder trocken



Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.			
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	190 ± 5		20 ± 5