

FENCHELREIS MIT FISCH



Ideal zum Marinieren
und Anbraten.



Vertrauenswürdige Produktion

Zutaten

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Für 2 Personen

Fenchelreis:

ca. 3-3,5 dl Bouillon

140 g Langkornreis

400 g Fenchel, gerüstet, in Spalten geschnitten

Fisch:

2 Fischfilets, z.B. Forelle

Salz

Zitronenpfeffer

2-3 EL Mandelblättchen

Bratbutter oder Bratcrème



Fenchelkraut zum Garnieren

Zubereitung

1 Für den Reis Bouillon aufkochen. Reis und Fenchel beifügen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Falls nötig, Bouillon ergänzen.

2 Für den Fisch Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mandelblättchen in der Bratpfanne rösten. Auf Teller geben. In derselben Pfanne Bratbutter erhitzen. Fischfilets beidseitig insgesamt 3-5 Minuten braten.

3 Reis und Fisch auf Tellern anrichten. Mit Mandelblättchen und Fenchelkraut garnieren.