
Typ: Fisch

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Bei Wildreis + Naturreis ist die Kochzeit wesentlich länger (40 - 50 min). Fisch zugeben, wenn der Reis gar ist.

Zutaten: 400 Gramm Fischfilet (Lengfisch oder Seelachs)
0,50 Bio-Zitrone
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
180 Gramm Langkorn-Wildreis-Mischung
1 EL Butter oder Margarine
1 Glas Fischfond (400 ml)
Salz
Fenchelsamen
frisch gemahlener Pfeffer
3 rohe Riesengarnelen (ohne Kopf; à 40 g)
100 Gramm Schlagsahne (evtl.)
1 EL Anislikör
150 Gramm Räucherlachs im Stück (die Haut vom Fischhändler abschneiden lassen)
1 Bund Dill

Rezept: Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zitrone heiß abspülen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder fein abschälen. Fischfilet mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.

Suppengrün abspülen, putzen und sehr fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Den trockenen Reis, Möhren- und Selleriewürfel vom Suppengrün und Zwiebelwürfel im heißen Fett andünsten. Fischfond und Fenchelsamen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Im geschlossenen Topf 10 Minuten garen.

Inzwischen Garnelen aus der Schale lösen. Darmfaden entfernen und Garnelen abspülen. Fischfilet, Garnelen, Sahne und Anislikör zum Gemüse geben und etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.

Räucherlachs in Scheiben schneiden. Dill abspülen, trocken schütteln, fein schneiden. Porreewürfel vom Suppengrün zum Eintopf geben und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und restlichem Zitronensaft abschmecken. Dabei vorsichtig umrühren. Räucherlachs unterheben und den Eintopf mit Dill bestreuen.