

## Knusprig gebratener Fisch



**Hauptspeise**  
Rezeptart



**70 Minuten**  
Zubereitung



**mittel**  
Schwierigkeit



### Zutaten für 4 Portionen

Fisch:  
4 Fischfilets (Karpfen, Saibling, Zander, Wels, Alpenlachs, Lachs, Aal)  
Fett zum Braten (Rapsöl)  
Mehl zum Melieren  
Salz, Pfeffer  
Kräuter (z.B. Majoran, Estragon, Thymian, Petersilie)  
Zitronen- und/oder Orangenscheiben zum Mitbraten

Kürbisgemüse:  
250 g Rundkornreis oder Einkornreis (Rollgerste)  
300 g Kürbisfleisch (Ölkürbis, Hokkaido, etc. je nach Saison und Geschmack)  
2 Schalotten  
Rapsöl  
250 ml Gemüsefond  
Salz, Weißer Pfeffer  
Muskatnuss  
scharfer Senf  
Steirischer Kren g.g.A.  
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
Steirische Kürbiskerne, ungeröstet

### Zubereitung

Reis in ausreichend Wasser kochen, Kürbisfleisch in Würfel schneiden.  
Kalte Fischfilets salzen, in Mehl wenden (melieren) und mit reichlich Öl auf der Hautseite knusprig braten. Mit Pfeffer und Kräuter würzen, Zitronen- bzw. Orangenscheiben zugeben und Filets auf der Fleischseite fertig braten.

Kürbis fein geschnittene Schalotten fein schneiden. Beides in Rapsöl kurz andünsten, mit etwas Gemüsefond aufgießen, Gewürze zugeben und alles zu einer cremigen Konsistenz kochen. Anschließend vorgekochten Reis dazugeben, mit etwas Senf, Steirischem Kren g.g.A. und Kürbiskernöl abschmecken, gehackte Steirische Kürbiskerne untermengen.

Tipp: Es kann auch Natur-Rundkornreis verwendet werden, allerdings muss dabei die verlängerte Garzeit berücksichtigt werden.

**Rezept von Tom Riederer / Foto: Stefan Kristoferitsch**