

Björn Freitag: Panierter Rotbarsch mit Zitronen-Butter, gebackenem Fenchel und Basmati-Reis

 happy-mahlzeit.com/2021/08/23/björn-freitag-panierter-rotbarsch-mit-zitronen-butter-gebackenem-fenchel-und-basmati-reis

Für den Fisch:

- 2 Rotbarschfilets à 300 g
- 100 g Mehl
- 100 g Pankobrösel
- 2 Eier
- 3 EL Butterschmalz
- grobes Meersalz

Für das Gemüse:

- 2 Knollen Fenchel
- 3 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Zitronen-Butter:

- 3 EL Butter
- 2 Zitronen
- 40 g Fenchelgrün
- 50 ml Fischfond
- 2 Zweige Dill
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für den Reis:

- 180 g Basmati-Reis
- 1/2 TL feines Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald der Reis aufkocht, die Temperatur herunterstellen und ca. 12 Minuten abgedeckt fertig köcheln lassen.

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und mit Salz würzen. Mit Mehl, Eiern und Pankobröseln eine Panierstraße vorbereiten. Den Fisch erst mehlieren, dann durch die Eier ziehen und abschließend mit den Pankobröseln umhüllen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den panierten Fisch darin ca. 5 Minuten goldgelb ausbacken.

Den Fenchel waschen, trocknen und zerteilen. Die Scheiben für ca. 5 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Olivenöl und Salz bestreichen. Etwa 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Butter einige Zesten von den Zitronen reißen, die Früchte halbieren und auspressen. Dill und Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronensaft und -zesten, Butter, Olivenöl, Fischfond, Dill und Fenchelgrün in einem Topf kurz aufkochen. Mit einem Stabmixer kräftig aufmixen.

Den panierten Rotbarsch mit gebackenem Fenchel und Zitronen-Butter auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: Die Küchenschlacht vom 2. September 2016

Episode: Finale / Hauptgericht