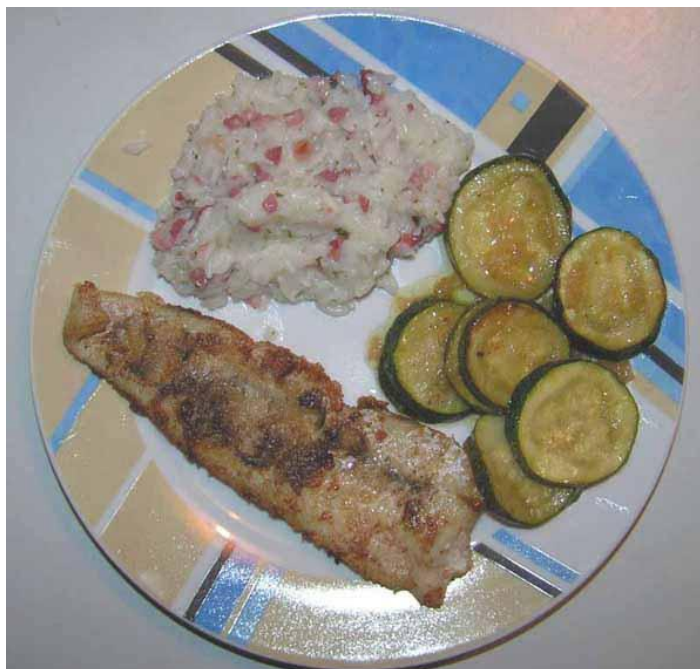


Seelachsfilets mit Speckreis

Zutaten:

für 4 Personen

75g durchwachsener
Räucherspeck
1 Zwiebel
350g Zucchini
250g Kochbeutelreis
Salz
4 Seelachsfilets a 150 g
Saft von 1 Zitrone
Pfeffer
4 Esslöffel Mehl
3 Esslöffel Öl
1 Esslöffel
Butter/Margarine
200 ml Gemüsebrühe
(Instant)
1 Bund Petersilie
1 Teelöffel Speisestärke



Email vom 7.11.2007:

Hallo,
ich habe im Anhang ein paar Bilder vom Seelachsfilet mit Speckreis.
Viele Grüße Stephan Ritscher

Zubereitung:

Speck fein würfeln, in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Speck aus der Pfanne nehmen.

Die Hälfte der Zwiebelwürfel in dem Speckfett glasig dünsten. Zucchini putzen, waschen, in Scheibchen teilen.

Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen.

Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen und längs halbieren. Filets mit Zitronensaft und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. In heißem Öl auf jeder Seite etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann erst salzen.

Inzwischen übrige Zwiebelwürfel in Butter oder Margarine glasig dünsten, Brühe zugießen und 5 Minuten köcheln lassen. Zucchinis Scheiben ins Zwiebel Speckfett geben. Etwa 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Blättchen hacken. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, in die Sauce geben, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Petersilie einrühren.

Knusprige Speckwürfel unter den Reis heben. Fischfilets mit Petersiliensauce, Zucchini Gemüse und Speckreis servieren.