



Marinierte Streifen vom Saibling mit Wasabi und schwarzem Piemont Reis

Ein Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für 4 Portionen):

6 Saibling-Filets, ohne Haut
3 EL Rapsöl
½ TL Dillspitzen
Abrieb einer halben, unbehandelten Zitrone
1 Msp. Kurkuma
1 Frühlingszwiebel, in Ringen
100 g Queller (Seegras)
100 g Kürbiswürfel (vom Hokkaido mit Schale), angeschwitzt
1 TL Wasabi
100 ml Kochsahne
2 EL Sauerrahm

Reis:

150 g Piemont Reis
1 Rosmarinzwieg
80 g feine Karotten- oder Kürbiswürfel
1 EL gerebelter Zitronenthymian
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Topping:

Rote Kresse (Kümmelkresse) und Dill

Zubereitung (circa 35 Minuten - ohne Marinierzeit):

Saibling-Filets in Streifen schneiden und Zitronenabrieb, Kurkuma, Dill und Rapsöl darüber geben. Vorsichtig mit der Gabel vermengen und zugedeckt im Kühlschrank etwa eine Stunde marinieren.

Reis in kochendem, leichtem Salzwasser mit einem Rosmarinzwieg garen, abschütten und beiseitestellen.

Eine Pfanne erhitzen, die marinierten Saibling-Streifen dazugeben und kurz garen. Dann Queller und Kürbiswürfel zugeben. Die Sahne mit Wasabi verrührt aufgießen und alles fertigkochen.

Olivenöl erhitzen und die Karotten- und Kürbiswürfel darin bissfest kochen. Reis und Thymian untermischen, alles erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss dekorativ auf Tellern anrichten und mit Dill und roter Kresse verfeinern.

Nährwerte pro Portion:

501 kcal - 23 g Fett - 35 g Eiweiß - 39 g Kohlenhydrate - 3 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch.