

# ROTES MEERBARBENFILET AUF GEMÜSE UND ESTRAGONSAUCE, DAZU TRICOLOR REIS

Für 4 Personen

1,5 kg	Meebarbenfilet	2	Knoblauchzehen	300 ml	Fischfond
300 g	Zuckerschoten	200 g	Butter	100 ml	Sahne
2	Karotten	200 g	Cherrytomaten	1 Topf	Estragon
2 kleine	Kohlrabi	2	Schalotten	200 g	Tricolor Reis
500 g	Brokkoli	6 EL	Weißwein	Salz, Pfeffer	

## Zubereitung:

Das Gemüse putzen und waschen. Kartoffeln und Kohlrabi in Stäbchen schneiden, den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und die Cherrytomaten halbieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen, Brokkoliröschen bissfest kochen und kalt abschrecken.

Nun den Reis kochen (2 Teile Wasser, 1 Teil Reis) und mit Salz abschmecken.

Schalotten in Butter glasig schwitzen, mit Fischfond und Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren. In der Zwischenzeit den frischen Estragon zupfen und zerkleinern. 100 ml Sahnen und den Estragon zu der Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 100 g kalter Butter abbinden.

Fischfilets abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets von beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten und bei 150 ° C im Ofen durchziehen lassen.

100 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zuckerschoten und Kohlrabi hinein geben und ca. 2 Minuten garen. Kurz vor Schluss die Karotten und den Brokkoli hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce auf die Teller geben, darauf das Gemüse verteilen und die Fischfilets auf dem Gemüse platzieren. Zum Schluss den Reis dazu geben und servieren.

Guten Appetit