

Fischragout mit Reistimbale als Zwischengericht für 8 Personen



Zutaten für 8 Personen:

800 g Filet vom Victoriabarsch
2 kleine Stangen Lauch
3 EL neutrales Öl
1 1/2 EL Tomatenmark
500 ml kräftige Gemüsebrühe
3 Lorbeerblätter
1 gestrichener TL getrockneter Thymian
6 frische Thymianzweiglein
400 ml Fischfond
etwas Pizzakäse
1 EL Salatcreme

Reis:

300 g Reis (optional)

1. Fisch waschen, trocknen, Gräten sorgfältig entfernen und Fisch in kleine Würfel schneiden. Die Fischwürfel in einer Schüssel abgedeckt im Kühlschrank aufheben.
2. Lauch putzen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In drei EL Öl in einem beschichteten Schmortopf auf mittlerer Hitze andünsten.
3. 1 1/2 EL Tomatenmark unterrühren und einige Zeit mit anschwitzen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Drei Lorbeerblätter und sechs frische Thymianzweige sowie 1 TL gefriergetrockneten Thymian zugeben und 15 Minuten köcheln lassen.

4. Lorbeerblätter und Thymianzweige wieder herausnehmen. 400 ml Fischfond zugießen und wieder 15 Minuten köcheln lassen. Zugedeckt abkühlen lassen.

Zubereitung kurz vor dem Servieren:

5. Flüssigkeit wieder aufkochen. Fischwürfel einlegen und 6-8 Minuten ziehen lassen.

6. Mit etwas Pizzakäse und 1 EL Salatcreme abschmecken.

7. Mit Reistimbale (optional) auf angewärmten Vorspeisetellern anrichten.

Hinweise:

Wenn das Ragout zu dick wird, noch etwas Brühe oder Wasser zugeben. Alternativ zu Victoriabarsch kann man auch Rotbarschfilet oder Seelachs nehmen.

Die Menge reicht als Hauptgericht in Verbindung mit Reis für 5-6 Personen. Das Gericht eignet sich auch für ein warmes Buffet.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 60 min, Partygerichte, warmes Buffet, Zwischengerichte, Hauptspeisen, Fisch, Victoriabarsch, mediterran
Rezeptanregung: Eva R.
Anpassung und Foto: Walter
Stand 11.01.2023