

EARL GREY MARINIRTER WOLFBARSCH MIT RISO VENERE UND RANDEN

Zutaten - Marinade

- 5 dl Wasser
- 3 EL [Earl Grey-Tee](#)
- 1 [Sternanis](#)
- 400g Wolfsbarschfilets

Zutaten - Reis

- 1 EL Butter
- 250g Venere-Reis
- 4 dl Wasser
- 1 TL [Salz](#)
- 3 EL [Kerbel](#)

Zutaten - Earl Grey Beurre blanc

- 2 EL Kräuternessig
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 100g Butter, in Stücken, kalt
- [Salz](#), [Pfeffer](#), nach Bedarf

Zutaten - Braten

- 1 EL Bratbutter
- 2 rohe Randen, in Schnitzchen
- ¼ TL [Salz](#)
- wenig [Pfeffer](#)
- 2 EL [Kerbel](#)

Marinade

Wasser aufkochen, geschlossene Teebeutel begeben, ca. 5 Min. ziehen lassen. Teebeutel entfernen, Sternanis und den Inhalt des aufgeschnittenen Teebeutels begeben, auskühlen. Fisch begeben, einmal wenden, zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. marinieren. 2 dl der Marinade für die Sauce beiseite stellen.

Reis

Butter in einer Pfanne erwärmen. Reis begeben, unter Rühren dünsten. Wasser dazugießen, salzen, aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. köcheln, Kerbel daruntermischen.

Earl Grey-Beurre blanc

Beiseite gestellte Marinade und Essig mit der Schalotte in einer Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, Flüssigkeit auf ca. 1/2 dl einkochen, absieben, dabei die Schalotte gut ausdrücken. Flüssigkeit zurück in die Pfanne geben, erhitzen. Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Sauce cremig ist, würzen.

Braten

Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Randen würzen, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. braten, Deckel entfernen, ca. 5 Min. fertig braten, herausnehmen, warm stellen. Evtl. nochmals etwas Bratbutter in dieselbe Pfanne geben, erhitzen. Marinade von den Fischfilets abstreifen. Fische salzen, portionenweise mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben, ca. 2 Min. braten. Filets wenden, ca. 1 Min. fertig braten. Reis und Randen mit den Fischfilets und der Beurre blanc servieren, Kerbel darüberstreuen.