

Waller in Weißwein-Estragon-Senfsoße

Zutaten:

- 1 ½ Tasse/n Reis (Wildreis-Langkornreis-Mischung)
- 3 Tasse/n Gemüsebrühe
- 1 n. B. Butter
 - 2 Fischfilet (vom Waller - Wels, à ca.170 - 200 g), ohne Haut
 - 30 ml Wermut (Noilly Prat)
 - Butter zum Braten
- 100 ml Weißwein, trocken
- 150 ml Sahne oder Milch
- 100 g Senf (Estragon-Senf, z. B. Maille), evtl. mehr
- ½ Bund Estragon, gehackt
 - Salz
 - Pfeffer oder Chili aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 1 TL, gehäuft Mehlbutter

Zubereitung:

Den Reis mit der Brühe im beschichteten Topf ohne Deckel einmal aufkochen. Die Hitze auf die niedrigste Stufe zurückdrehen. In ca. 20 Minuten ist der Reis gar, die Brühe aufgesogen. Einen Stich Butter unterrühren.

Den Waller trocken tupfen, mit Noilly Prat einreiben, in einer mit Butter ausgestrichenen Pfanne beidseitig kurz anbraten. Mit Weißwein und Sahne oder Milch ablöschen. Den Estragon-Senf einrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und der Hälfte des Estragons würzen.

Mit Mehlbutter binden, eine Minute leicht köcheln, dann bei reduzierter Hitze 7 - 10 Minuten ohne Deckel ziehen lassen, dabei köcheln die Sahne und der Weißwein um etwa ein Drittel ein.

Den Reis mit dem Fisch anrichten, den übrigen gehackten Estragon in die Soße einrühren. Den Fisch mit etwas Soße nappieren, die restliche Soße dazu reichen.

Dazu passen ein gemischter Blattsalat, in Butter geschmorte Tomaten oder eine Julienne von fein geschnittenen Karotten und/oder Zucchini.