

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:
Fisch-Involtini auf Tomatenreis

(c) 123rf



Zubereitung

- Zwiebel fein hacken
- Knoblauch pressen
- Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden
- Die Rotzungenfilets in 12 gleichmässige Stücke schneiden
- Den Fisch mit wenig Salz und Pfeffer würzen, auf jedes Stück ein kleines Rosmarinzweiglein geben und mit einer Tranche Rohschinken umwickeln
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch andünsten
- Den Langkornreis und die getrockneten Tomaten begeben und mitdünsten, bis der Reis schön glasig ist
- Mit dem Wasser ablöschen, aufkochen und salzen

Zutaten

- 500 g Rotzungenfilet
- 12 kleine Rosmarinzweiglein
- 12 Rohschinkentranchen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 200 g Langkornreis
- 30 g getrocknete Tomaten
- 500 g Wasser
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

- Der Reis zugedeckt ca. 15 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht und der Reis gar ist
- In dieser Zeit eine Bratpfanne erhitzen und etwas Olivenöl dazugeben
- Die Fisch-Involtini auf beiden Seiten sautieren
- Den Reis auf dem Teller anrichten und die Fisch-Involtini auf dem Reis platzieren
- Mit einem Rosmarinzweig garnieren