

## Kochen am Wochenende

Die Mitglieder der Küchenleitung des Gasthofs zum Goldenen Sternen in Basel präsentieren alle vier Wochen ihre Lieblingsmenüs zum Nachkochen. Diesmal: Martin Zschippang (28).



## Gebratene Rotbarbenfilets

Zutaten für vier Personen

12	Rotbarbenfilets à 25g
1	Limette
10g	frischer Ingwer, gerieben
200g	Venere-Reis (schwarzer Reis)
200g	Sellerie
150g	Kartoffeln
2 dl	Milch
50g	Butter
100g	Zucchettiwürfel gelb und grün
	Muskatnuss, Salz und Pfeffer
	Olivenöl



### Zubereitung

Venere-Reis in genügend Salzwasser 30 Minuten kochen lassen. Danach das Wasser abgiessen und den Reis warm stellen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Rotbarbenfilets auf der Hautseite knusprig anbraten, danach mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Limettensaft dezent beträufeln, die Filets wenden und bei reduzierter Hitze fertig garen.

Dazu passt Selleriepüree: Kartoffeln und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden, weichkochen und mit der separat erhitzten Milch vermischen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das heisse Selleriepüree in einen Dressiersack geben und in einem Kreis auf den Teller spritzen. Den Venere-Reis mit dem geriebenen Ingwer in einer Pfanne kurz sautieren und diesen in den Püreekreis füllen. Die warmen Rotbarbenfilets darauf anrichten und mit den in Olivenöl kurz gebratenen Zucchettiwürfeln garnieren.

Frohe Fasnacht und einen guten Appetit!