

**Frisch gekocht**  
**Freitag, 27. Jänner 2017**



**Rezept von Alexander Fankhauser**

**Wolfsbarschfilet mit Limetten, Wildreis und  
Schaumweinsauce**

**50 Minuten /aufwendig**



---

### **Zutaten für 4 Personen**

600 g Wolfsbarschfilet, Dijon-Senf, Salz, Pfeffer, Brösel, Mehl, 100 g schwarzer Wildreis (über Nacht in Wasser eingeweicht), 2 EL geschlagenes Obers, kalte Butter, 2 EL geriebener Parmesan, 250 ml Sekt, 250 ml Gemüsefond, 125 ml Obers, 2 Limetten (unbehandelte Schale), 2 EL brauner Zucker, Öl und Butter zum Braten.

### **Zubereitung**

Den Wolfsbarsch in vier Stücke portionieren und die Haut einschneiden. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, auf der geschuppten Hautseite mit Senf einstreichen. Mit Brösel und Mehl bestreuen und in einem heißem Öl-Butter-Gemisch auf der Hautseite knusprig braten. Fischfilets in der Pfanne wenden und einige Minuten rasten lassen.

Den Wildreis in gut gesalzenem Wasser bissfest kochen (dauert ca. 40 Minuten). Das Kochwasser abgießen, kalte Butter, den geriebenen Parmesan und das geschlagene Obers unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den braunen Zucker in einem Topf karamellisieren und die in Scheiben geschnittenen Limetten darin wenden. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Für die Schaumweinsauce den Schaumwein aufkochen und einreduzieren. Mit Gemüsefond auffüllen und wieder einkochen. Obers zugießen und nochmals aufkochen.

Das Wolfsbarschfilet auf dem Wildreis anrichten und die Schaumweinsauce rundumziehen. Zum Schluss mit den Limetten vollenden.