

# Rote Meerbarben auf Erbsenreis

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 10.12.2021

Rezept (für 2 Personen):

6	Rote Meerbarben, ca. 400 g, küchenfertig ausgenommen
1 Tasse	Langkornreis
100 g	Erbsen
1	Rote Spitzpaprika
50 g	Butter
1 TL	Kurkuma (Pulver)
1 TL	Koriander oder z.B. Garam Masala
	Salz, Pfeffer nach Geschmack
1 TL	Getrockneter und grob gemahlener roter Chili



Die rote Meerbarbe ist ein leckerer Speisefisch, der in Mittelmeer und im Atlantik vorkommt. Sein mageres, zartes Fleisch, die sehr dünne Haut und die wenigen kleinen Gräten machen ihn ideal für die leichte, spontane Küche. Auch kann man hier wunderbar mit den Gewürzaromen spielen. Wir haben uns bei diesem Risotto-Rezept für eine orientalische Gewürzmischung entschieden, Garam Masala, die vor allem Koriander, Senf, Kümmel, Anis und Zimt enthält.

Wir rechnen bei diesem relativ kleinen Fisch mit ungefähr 3 Stück pro Person. Das hängt natürlich auch von seiner Größe ab.

**Zuerst das Risotto:** Der Reis wird in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 - 15 Minuten weichgekocht und abgossen. Die Erbsen werden in wenig Butter gegart. Die rote Spitzpaprika wird in kleine Würfel geschnitten und in einer Eisenpfanne in reichlich Butter angebraten. Die Würfel werden aus der heißen Butter geschöpft. Darin werden bald die roten Meerbarben wie folgt leicht angebraten.

**Fische zubereiten:** die Rotbarben werden innen und außen mit kaltem Wasser abgespült und mit Küchenpapier getrocknet. Die Haut nun beidseitig mit einem scharfen Messer einritzen. Das verhindert, dass sich die Fische beim Grillen aufwölben. Sie werden nun in der Spitzpaprika-Butter ganz kurz auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur angebraten und nach 1 Minute aus der Pfanne genommen.

Reis, Erbsen und Spitzpaprikawürfel werden mit gemahlenem Chili, Kurkuma, Salz, Pfeffer und der Gewürzmischen scharf in dieser Pfanne angebraten. Eventuell weitere Butter hinzugeben. Die Wahl der Gewürzmischung ist Geschmackssache. Wir verwendeten indische Garam-Masala-Mischung, doch kann man auch getrockneten Koriander, Kreuzkümmel oder anderes verwenden. Es ist überhaupt das allergrößte Vergnügen des Hobbykochs zu experimentieren und zu entscheiden, welches Aroma dem eigenen Geschmack am Besten entspricht.

Das Risotto wird nun gleichmäßig über den Pfannenboden verteilt. Die vorbereiteten Meerbarben werden daraufgelegt. Das Ganze wird für 10 bis 15 Minuten im Backofen unter dem Elektrogrill überbacken. Die Fische sollen auf der Oberseite zu bräunen beginnen. Dann ist es fertig!

**Fische zerlegen:** Das Zerlegen der Meerbarbe ist nicht anders als zum Beispiel bei der Forelle. Der Fisch wird auf den Teller gelegt. Das obere Filet wird mit dem Fischmesser entlang der Mittelgräte von Kopf bis Schwanz geteilt, die Hälften nach oben und unten von den Gräten geschoben. Sodann wird die Mittelgräte vom Schwanz her samt Kopf herausgehoben. Die kleinen Seitenflossen und die recht zarten Gräten der Rückenflosse lassen sich zusammen mit der Haut behutsam abziehen.

