

*Gebratenes Fischfilet unter einer Tomatenkruste serviert, Reis süss-sauer und glasierte Gurkenstäbchen*



*«Tischlein deck dich und Mein Küchenchef haben dieselbe Grundeinstellung: Lebensmittel als Mittel zum Leben respektieren und nicht als eine Selbstverständlichkeit hinnehmen. Tischlein deck dich verhindert nicht nur Lebensmittelverluste, sondern lenkt den Überfluss in die richtigen Bahnen und genau das sollte es mehr geben auf dieser Welt.»*

**Mirko Buri** | Mein Küchenchef, Bern | [www.mein-kuechenchef.ch](http://www.mein-kuechenchef.ch)

### Fischfilets unter einer Tomatenkruste (Für 4 Personen)

#### Zutaten

- 4 Stk. Fischfilets
- 150 g Weissbrot, ohne Rinde
- 1 Tomate
- 25 g Kräuter nach Saison
- 60 g Kräuterbutter
- 40 g Senf
- 75 g Eigelb, frisch (Stk. 25 g)
- etwas Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle

#### Vorbereitung

- Weissbrot von Hand fein reiben
- Kräuter hacken und zu den Brotkrümmeln geben
- Tomate in kleine Würfel schneiden und begeben
- Kräuterbutter, Senf und Eigelb begeben
- Masse gut vermengen und abschmecken

#### Zubereitung

- Tomatenkruste gleichmässig auf die Fischfilets verteilen und gut andrücken
- Den Fisch in einer Bratpfanne kurz anbraten und im **180 Grad** warmen Ofen **10 Min.** fertig garen

### Reis süss-sauer (Für 4 Personen)

#### Zutaten

- 20 g Butter
- 180 g Reis
- 50 g Weisswein
- 360 g Geflügelbouillon
- 100 g Süss-saure Sauce
- etwas Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle

#### Zubereitung

- Reis in der Butter glasig dünsten
- Mit Weisswein ablöschen
- Bouillon aufgiessen und weichkochen
- Nach **12 Min.** süss-saure Sauce zugeben
- Weitere **6 Min.** kochen und abschmecken

#### Anrichten

Reis süss-sauer in die Mitte des Tellers geben – die Gurkenstäbchen rundherum verteilen.  
Das überbackene Fischfilet auf den Reis setzen und sofort servieren. **Guten Appetit!**

### Glasierte Gurkenstäbchen (Für 4 Personen)

#### Zutaten

- 20 g Butter
- 400 g Gurken
- etwas Zucker
- etwas Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
- 2 g Dill, frisch

#### Vorbereitung

- Gurken waschen und in Stäbchen schneiden
- Dill waschen und fein hacken

#### Zubereitung

- Butter in einer Pfanne schmelzen, Gurken begeben und dünsten
- Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen
- Zudecken und ca. **2 Min.** knapp weichdünsten
- Die noch vorhandene Flüssigkeit einkochen
- Mit gehacktem Dill bestreuen und abschmecken

