

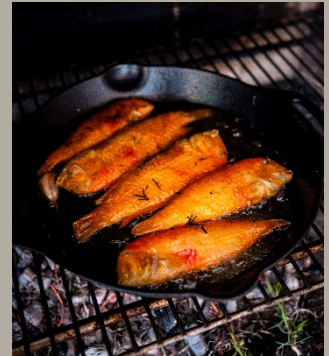
# RAOR FRITO CON ARROZ A LA MENORQUINA

## Gebratener Raor mit Tomaten-Paprika-Reis vom offenen Feuer

### Zutaten (für 2 Personen)

#### Für den Fisch

- » 4-6 frische Raors je nach Größe (Rotbarben gehen hier auch sehr gut)
- » Mehl zum Bestäuben
- » Sonnenblumenöl zum Frittieren
- » etwas Meerfenchel (Fonoll marí)
- » Salz



#### Für den Reis

- » 150 g Rundkornreis (z. B. Paella- oder Risottoreis)
- » 2 Tomaten, gewürfelt
- » 1 rote Paprika, gewürfelt
- » 1 Zwiebel, fein gehackt
- » 2 EL Olivenöl
- » ca. 400–450 ml Fischfond (selbstgemacht oder aus den Raor-Köpfen)
- » Salz & Pfeffer nach Geschmack



## Zubereitung

### 1. Gemüse-Base für den Reis

- » In deiner großen Feuerpfanne Olivenöl erhitzen.
- » Zwiebel, Paprika und Tomaten darin anbraten, bis sie leicht karamellisieren.
- » Reis zugeben und kurz glasig rühren, damit er die Aromen aufnimmt.

### 2. Mit Fischfond aufgießen

- » Mit heißem Fischfond aufgießen, bis der Reis knapp bedeckt ist.
- » Ohne Rühren auf dem offenen Feuer langsam gar ziehen lassen (ca. 15–20 Minuten).
- » Wenn die Flüssigkeit fast verkocht ist, kurz die Hitze erhöhen, damit sich unten ein Socarrat (knusprige Kruste) bildet.



### 3. Fisch vorbereiten

- » Die Raors säubern, abtrocknen und leicht mehlieren.
- » In einer Petromax-Feuerpfanne über offenem Feuer im Sonnenblumenöl goldbraun ausbacken.
- » Gegen Ende etwas Meerfenchel ins Öl geben, kurz mitbraten, bis er leicht knusprig ist.
- » Warmstellen.

### 4. Servieren

- » Reis auf Teller geben, den Raor danebenlegen,
- » mit dem knusprigen Meerfenchel und etwas Olivenöl toppen.

