

Risotto ai Frutti di Mare

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Zutaten für 4-6 Personen

450 g Venusmuscheln* in der (rauen) Schale
450 g Miesmuscheln*
(*die Muscheln lebendfrisch oder Tiefkühlware)
1 Flasche trockener Weißwein
150 ml Olivenöl
225 g weißfleischiger magerer Fisch filetiert
225 g rohe kleine Garnelen in ihren Schalen
225 g roher Kaisergranaten od. rohe Riesengarnelen (nicht ausgelöst)
1 gekochter Meereskreb (Krabbe) aufgebrochen
½ getrocknete rote Chili, fein gehackt
3 Knoblauchzehen fein gehackt
3 EL gehackte frische Petersilie
500 g Risotto Reis, vorzugsweise Carnaroli
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Liter fertiger Fischfonds, sofern kein eigener Fonds angesetzt wird.



Zubereitung:

Alle rohen Meeresfrüchte gründlich waschen und säubern und getrennt garen und danach separat beiseite stellen. Alle Muscheln mit zerbrochenen sowie geöffneten Schalen, die sich beim Darauf klopfen nicht schließen, aussortieren und wegwerfen.

Die Venusmuscheln mit einem Glas Wein in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten garen, bis sie sich öffnen und den Topf dabei immer wieder kräftig rütteln. Alle Muscheln, die geschlossen bleiben, wegwerfen. ¾ der Venusmuscheln aus ihren Schalen lösen und das Muschelfleisch zusammen mit den übrigen Venusmuscheln beiseite stellen. Die Garflüssigkeit aus dem Topf durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Die Miesmuscheln in gleicher Weise garen und vorbereiten.

In einer Bratpfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen und den Fisch darin auf beiden Seiten gar anbraten und dabei mit etwas Wein begießen, damit er schön saftig bleibt.

Mit Salz und Pfeffer würzen und grob zerpfücken und die Haut wegwerfen.

In einer zweiten Pfanne 3 Esslöffel Öl erhitzen und die kleinen Garnelen darin kurz braten bis sie leuchtend rosa sind, dabei häufig wenden und mit etwas Wein begießen.

Separat die Kaisergranaten oder Riesengarnelen genauso kochen. Bei Verwendung von Riesengarnelen lediglich die Hälfte der Tiere aus ihren Schalen lösen und die andere Hälfte ungeschält lassen.

(Mit den Köpfen, Scheren, Schalen Beinen und Krabbenpanzer einen Fischfond aufsetzen. Sobald dieser fertig ist, durch ein Sieb gießen und wieder zum Köcheln bringen.)

weiter auf Seite 2

Risotto

In Öl die Chili, den Knoblauch und die Petersilie 2 Minuten andünsten (nicht zu heiß). Den Reis hinzufügen und rühren, bis er sehr heiß ist und glänzt (glasig ist). Mit einem Glas Wein ablöschen, rühren und kochen lassen, bis der Alkohol verdampft ist. Die Garflüssigkeit der Muscheln zugeben, rühren und warten, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Dann unter ständigem Rühren abwechselnd etwas Wein und Fischfonds angießen und wiederum rühren und warten, bis der Reis die Flüssigkeit absorbiert hat. Ist der Wein aufgebraucht, nur noch den Fonds verwenden.

Nach ca. 12 Minuten das ausgelöste Fleisch, Muscheln, den Fisch und anderen Meeresfrüchte hinzugeben.

Alles gründlich durchheben und den Reis, wie oben beschrieben, weitergaren. Wenn der Reis cremig, aber noch bissfest ist, den Risotto auf einer vorgewärmten Platte anrichten, sodass die Schalentiere oben auf dem Reis liegen und sofort servieren.

Weinempfehlung:

„Tenuta Sant Antonio“
Weißwein aus Italien Scaia bianca, Veneto IGT

Kochabend:

8. Mär, 2017 / Jürgen R.