Heilbutt mit Spargel und Steinpilzrisotto

Zubereitungszeit: **ca. 50 Min.**

Zutaten für 4 Personen

Heilbutt
500-600 g Heilbuttfilet
Mehl
Butter
Pfeffer Salz
1 Zitrone

Spargel
400 g grüner Spargel
Salz
Weisser Pfeffer
Gemüsebrühe
Puderzucker

Steinpilze
50 g getrocknete Steinpilze
2 Schalotten
80 g Butter
400 g Risottoreis
160 ml Weißwein
900 ml Hühnerbrühe
80 g Parmesan
Salz Pfeffer

Zubereitung:

Heilbutt:
Heilbuttfilet pfeffern und salzen (beidseitig) Mit etwas Mehl bestäuben. Butter in Pfanne und erhitzen. Den Fisch kurz beidseitig anbraten. Max. 1-2 min pro Seite. Darauf achten, dass die Filets nicht zu dunkel werden.

Spargel:
Spargel waschen und das holzige untere Ende abschneiden bzw. unteres Drittel schälen. Puderzucker in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und leicht karamellisieren, dann die Spargel dazugeben und leicht anbraten.
Jetzt die Brühe zugießen, Deckel auflegen und den Spargel in ca. 5-6 Minuten bissfest garen (die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Stangen). Die letzte Minute den Deckel abnehmen, damit die restliche Flüssigkeit verdampfen kann. Butter zugeben und schmelzen lassen. Den gebratenen Spargel mit Salz und Pfeffer würzen.

Steinpilze:
Steinpilze 20-30 Minuten in 300-400 ml warmem Wasser einweichen. Pilze abschütten, dabei unbedingt das Pilzwasser auffangen. Pilze abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen und die Schalottenwürfel glasig andünsten.
Pilze hinzufügen und eine Minute garen, dann Risottoreis hinzufügen und ebenfalls glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen, bis der Wein teilweise verdampft ist.

weiter auf Seite 2

Spizöla – Copyright 2023

	Pilzwasser und etwa die Hälfte der Hühnerbrühe hinzufügen. Aufkochen lassen, dann bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 20-30 Minuten garen. Dabei gut darauf achten, dass die Flüssigkeit nicht ausgeht und Brühe nachgießen. Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Weinempfehlung:	Weiss: GAVI Roberto Sarotto (Piemonte) Rot: PRIMITIVO die Mandura, Sava (Apulia)

Kochabend:	14. Jun, 2023 / Jürgen H.