

Rotbarsch mit Safranrisotto und Gemüse

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Zutaten für 6 Personen

Risotto

1 Zwiebel, fein gehackt
100 g Butter
500 g Risottoreis
1 Glas Weißwein
1,5 l kochend heißer Hühner- oder
Gemüsefond
1-2 Döschen gemahlener Safran
75 g geriebener Parmesan
Meersalz und frisch gemahlener
Pfeffer

Fisch

Rotbarschfilet
Butter
Meersalz
Pfeffer
(wenn gewünscht etwas roter
Paprika)

Zutaten Gemüse

600 g Möhren
500 g grüne Bohnen
2-3 Frühlingszwiebeln



Zubereitung:

Risotto

Die Zwiebeln in der Hälfte der Butter dünsten bis sie weich und glasig sind. Den Reis hinzufügen und rühren, bis er ebenfalls glasig und sehr heiß - aber noch nicht gebräunt - ist. Mit dem Wein ablöschen und rühren bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und der Alkohol verdampft ist.

Nun die erste Schöpfkelle heißen Fond dazugießen, rühren und warten bis er vom Reis absorbiert ist. Erst dann die nächste Schöpfkelle Fond zugeben. In dieser Weise fortfahren, sodass der Reis niemals zu feucht, aber auch niemals länger als einige Sekunden sehr trocken ist. Nach 10 Minuten - ca. der Hälfte der Garzeit - den Safran unter den Reis rühren und den Reis wie zuvor weitergaren.

Nach etwa 20 Minuten, wenn der Risotto samtig und cremig - der Reis aber noch bissfest ist - den Topf von der Kochstelle nehmen. Die verbliebene Butter und den Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einen Deckel auflegen. Den Risotto etwa 3 Minuten ruhen/ziehen lassen, dann anrichten und sofort servieren.

Fisch

Fisch waschen und sauber putzen und portionieren.

Butter in einer Pfanne zergehen lassen und den Fisch glasig herausbraten. Mit Salz, Pfeffer (und wenn gewünscht mit etwas Paprika) abschmecken).

weiter auf Seite 2

	Gemüse Möhren putzen und in der Folge Stifte schneiden. Die grünen Bohnen ebenfalls waschen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden. Einen Topf mit heißem Salzwasser aufstellen und die gestifteten Möhren und Bohnen darin blanchieren. Nach 4 Minuten herausnehmen und weglegen (muss noch einen guten Biss haben). Ca. 15 Minuten vor dem Anrichten die Bohnen und Möhren in einer Pfanne in Butter+Olivenöl herausbraten. Nach 1-2 Minuten die Frühlingszwiebeln dazu geben und das gesamte Gemüse bissfest rösten.
--	--

Weinempfehlung:

Feiner, leichter Riesling

Kochabend:

15. Jan, 2020 / Jürgen R.