

„Der Wolf und die sieben Geißlein“ Wolfsbarschfilet mit Ziegenkäserisotto

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Zutaten für 5 Personen

5 Stk. Wolfsbarschfilet
2 Stk. Ziegenkäserolle
200 g geriebener Ziegenkäse
Rosmarin
Olivenöl
4 Stk. Pflaumen
400 g Risottoreis
1 Stk. Zwiebel
Safran
150 ml Weißwein
600 ml Gemüsebrühe
Chili
Salz
Pfeffer
1 Stk. Zitrone
50 ml Olivenöl
1 Becher Sahne
Salz
Pfeffer
Zucker



Zubereitung:

Wolfsbarsch:

Die Wolfsbarschfilets waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Filets von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten und anschließend auf ein Backblech (mit Backpapier) geben. Feigen waschen und in Scheiben schneiden. Geschnittene Pflaumenscheiben mit den geschnittenen Ziegenkäsetalern auf die Filets legen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad auf Grillfunktion knapp 5 Minuten überbacken. Danach aus dem Ofen herausnehmen und mit Pfeffer betreuen und Olivenöl beträufeln.

Risotto:

Den Risotto mit einer kleinen Zwiebel andünsten und mit ca. 100 ml Weißwein ablöschen. Safran, Pfeffer, Chili hinzugeben. Die Brühe nach und nach hinzugeben, bis das Risotto schön weich ist. Dann den geriebenen Ziegenkäse mit einem Schuss Sahne unterheben. Rosmarin hacken und ebenso unterheben. (Vorsicht mit Salz, da die Brühe selbst bereits sehr salzig ist.)

Zitronensauce:

Für die Zitronensauce Zitrone waschen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. 50 ml Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zitronenabrieb und 2 EL Saft zugeben. Topf vom Herd nehmen. Sahne halbsteif schlagen, vorsichtig einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Weinempfehlung:

Weisswein

Kochabend:

5. Dez, 2018 / Jürgen H.