

REZEPT

GEBRATENER BACHSAIBLING MIT BÄRLAUCHKRUSTE UND TOMATENRISOTTO

FÜR 4 PERSONEN:

4 BACHSAIBLING-FILET

ZUTATEN: BÄRLAUCHKRUSTE

100 g frischer Bärlauch

50 g Butter

100 g Brotbrösel

zum Würzen Salz und Pfeffer

Zubereitung der Bärlauchkruste

Bärlauch ganz fein hacken, zimmerwarme Butter, Brösel, Salz und Pfeffer miteinander vermengen/vermischen.

ZUTATEN: TOMATENRISOTTO

200g Risottoreis

2 gehackte Schalotten

50g Butter

400ml Boullion (Suppenbrühe)

150 ml Weißwein

100 g getrocknete Tomaten in Olivenöl

100 g frische Cherrytomaten

Tomatenmark

50 g Parmesan

zum Würzen: Salz und Pfeffer

Zubereitung des Tomatenrisotto

Schalotten schälen und in kleine Stücke schneiden, in einem Topf die Butter zerlassen und erhitzen, dann die Schalottenstücke darin glasig dünsten.

Den Risottoreis nun langsam einrühren, für 1 bis 2 Minuten andünsten lassen, dann mit Weißwein ablöschen. Bei starker Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend bei mittlerer Hitze unter Rühren die Suppenbrühe langsam einrühren. Immer wieder einkochen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis die komplette Suppe verbraucht ist. Die grob geschnittenen Cherrytomaten, getrocknete Tomaten und etwas Tomatenmark zum Risotto unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter Rühren ca. 15 Minuten bei milder Hitze garen lassen. Kurz vor Garende für noch mehr Cremigkeit den Parmesan einrühren.

Zubereitung Bachsaibling

Filet mit Haut auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, Pfanne mit Olivenöl und Butter erhitzen, Fisch auf der Hautseite anbraten, aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, Bärlauchkruste auf das Filet verteilen und ca. 2 Minuten bei 180 Grad Grillfunktion in den Ofen.