


Lafers: Sanft gegarte Makrele mit knuspriger Haut, Morcheln & Frühlingslauch-Risotto

 [happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lafers-sanft-gegarte-makrele-mit-knuspriger-haut-morcheln-fruehlingslauch-risotto/](https://www.happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lafers-sanft-gegarte-makrele-mit-knuspriger-haut-morcheln-fruehlingslauch-risotto/)

Zutaten für 4 Personen:

Für die Makrele:

- 4 Makrelenfilets (küchenfertig, à ca. 80 g, mit Haut und ohne Gräten)
- 4 angedrückte Knoblauchzehen
- 2 Thymianzweige
- 20 ml Olivenöl

Für die Morcheln:

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g kleine Morcheln
- 50 g Butter
- 50 ml Weißwein
- 50 ml halbtrockener Sherry
- 100 ml heller Geflügelfond
- 100 ml Sahne
- 1 unbehandelte Limette
- 5 g Thymian
- 50 g geschlagene Sahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Risotto:

- 500 ml heißer Geflügelfond
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 150 g Risottoreis (Vialone, Arborio, Carnaroli)
- 50ml Weißwein
- 4 Stangen Frühlingslauch
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 25 g geriebener Parmesan

- 25 g kalte Butter

Für das Gemüse:

- 1 Bund Eiszapfen (kleiner Gartenrettich)
- Salz
- 25 ml Olivenöl
- 1 Zitrone
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zum Anrichten:

2 Schalen Shisokresse

Zubereitung:

Die Filets unter fließendem Wasser abspülen und mit einem Küchentuch abtupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer entfernen, schräg/mittig halbieren, zwischen Backpapier auf einem Backblech beschwert, bei ca. 160°C etwa 8-10 Minuten knusprig backen. Anschließend die krosse Haut auf Küchentuch abtropfen lassen.

Die Filets mit reichlich Olivenöl beträufeln und Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken und mit dem abgezupften Thymian in einer Pfanne ohne Anbraten im Backofen bei ca. 80°C etwa 10-12 Minuten garen.

Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Morcheln putzen, unter fließendem Wasser abbrausen und vorsichtig trocken schleudern.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Morcheln bei mittlerer Temperatur sanft anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein und Sherry ablöschen. Mit hellem Geflügelfond aufgießen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Sahne aufgießen, erneut aufkochen und mit Abrieb und Saft der Limette abschmecken. Den Thymian grob von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit der Sahne unterrühren.

Für das Risotto Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein dazu gießen und einkochen lassen. Nun nach und nach mit heißem Fond aufgießen, bis dieser vollständig aufgebraucht ist. Dieser Vorgang dauert circa 18-20 Minuten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Frühlingslauch putzen, der Länge nach halbieren und schräg in Rauten schneiden. Zum Schluss Butter und geriebenen Parmesan zugeben und mit Frühlingslauch verfeinern. Die Eiszapfen schälen, in feine Rauten schneiden und mit Schnittlauchröllchen, Olivenöl und Zitronensaft marinieren.

Das Risotto in die vier vorgewärmten Teller verteilen. Die Makrele darauf geben und mit Morcheln verfeinern. Zum Schluss mit feiner Shisokresse, knuspriger Haut und Eiszapfen vollenden.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! 24.5.20214

Prominenter Gast: Uschi Glas