

Horst Lichter | Gebratenes Saiblingsfilet auf Kürbis-Risotto

Zutaten für 4 Portionen

Für den Risotto:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 250 – 300 g)
- 30 g + 30 g Butter
- 250 g Risotto-Reis
- 50 ml trockener Weißwein
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer

Für den Fisch:

- 4 Saiblingsfilets mit Haut à 180 g
- 2 EL Rapsöl
- 4 Stiele Thymian
- 3 Knoblauchzehen, geschält und halbiert
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für den Risotto Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Die Brühe in einem Topf einmal aufkochen und auf kleiner Flamme warm halten. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch raspeln. 30 g Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Den Risotto-Reis zugeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute lang unter Rühren andünsten. Den Weißwein angießen und einkochen lassen. Eine Schöpfkelle voll Brühe über den Reis gießen. Den Reis mit einem Holzlöffel aufrühren, so dass er sich vom Boden löst.

Den Reis leise köcheln lassen, so dass er die Brühe langsam aufsaugen kann. Sobald der Reis fast die gesamte Brühe aufgesogen hat, erneut eine Kelle heiße Brühe angießen und einköcheln lassen. Dabei immer wieder Rühren. Nach 10 Minuten den Kürbis zum Reis geben und die restlichen 5 – 7 Minuten mitgaren.

Die Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite

anbraten. Thymian und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Nach 3 – 4 Minuten die Filets wenden, 30 g Butter zugeben und auf kleinste Stufe schalten. Die Saiblingsfilets immer wieder mit der Butter übergießen und etwa 5 Minuten garziehen lassen.

Nach etwa 15 – 17 Minuten ist der Reis fertig. Dann den Risotto vom Herd nehmen, die restliche Butter in Flöckchen einrühren. Den Parmesan einstreuen, kurz unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten den Risotto in tiefen Tellern verteilen. Je ein Saiblingsfilet darauf legen und mit der Knoblauch-Thymian-Butter beträufeln.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! 18.03.2017

Prominente Gäste: Dagmar Koller & Jörg Knör