

## Fisch-Risotto

### Für 2 Personen

|                          |                     |                         |
|--------------------------|---------------------|-------------------------|
| 150 g Saiblingfilet      | 100 g Risottoreis   | 50 g Parmesan, am Stück |
| 2 Karotten               | 2 EL Erbsen, TK     | 1 Zehe Knoblauch        |
| 1 Zwiebel, klein         | 1 Frühlingszwiebel  | 1 Zitrone, unbehandelt  |
| 10 g Tomatenmark         | 100 ml Crème double | 500 ml Gemüsefond       |
| 125 ml Weißwein, trocken | 0,25 Bund Oregano   | 0,25 Bund Basilikum     |
| 0,25 Bund Thymian        | 0,25 Bund Rosmarin  | 1 EL Zucker             |
| Ätherische Öle           | Blütenmischung      | Olivenöl                |
| Pfeffer, schwarz         | Salz                |                         |

Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben, kurz andünsten und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen, nicht kochen. Mit dem warmen Fond zwischendurch das Risotto immer wieder aufgießen. In einem kleinen Topf etwas Salzwasser zum Kochen bringen und die Erbsen mit einem Esslöffel Zucker darin garen. Währenddessen die Karotten schälen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebel von der äußeren Haut und vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden. Die Karotten und die Frühlingszwiebel zum Risotto geben und mitkochen lassen. Die Erbsen abgießen und ebenfalls zum Risotto geben. Den Parmesan fein reiben und eine Hälfte zum Risotto geben, die andere Hälfte zum Garnieren beiseite stellen. Das Tomatenmark ebenfalls unter das Risotto rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Das Saiblingfilet waschen, trocken tupfen, grob zerteilen und mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Fischstücke mit dem Knoblauch darin anbraten. Die Fischstücke anschließend aus der Pfanne nehmen und unter das Risotto mengen. Alles mit wenigen Tropfen der ätherischen Öle abschmecken. Den Oregano, den Basilikum, den Thymian und den Rosmarin abzupfen und alles fein hacken. Das Fisch-Risotto auf Tellern anrichten und mit den gehackten Kräutern, der Blütenmischung und dem restlichen Parmesan garnieren.

Johann Sklona am 16. März 2010