

## Saibling-Filet mit Kürbis, Lauch und Risotto

### Für zwei Personen

2 Saiblingsfilets, à 200 g	150 g Risotto	1 Stange Lauch
1 Hokkaido-Kürbis, ca. 200 g	1 Beet Gartenkresse	1 Schalotte
1 Knolle Ingwer	1 Orange	50 g Parmesan
250 ml Gemüsefond	Currypulver	Blumenpfeffer
Butter	Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond erhitzen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte und den Ingwer darin anbraten. Den Risotto dazugeben und glasig anbraten. Nach und nach den Gemüsefond zugeben. Etwa die Hälfte der Orangenschale reiben. Anschließend die Orange halbieren und auspressen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit etwas Orangensaft beträufeln. Etwas Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und den Saibling von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend zum warmhalten in den Backofen geben. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Den Kürbis halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch und den Kürbis in die Pfanne mit dem Bratensud geben und anbraten. Den restlichen Orangensaft und die Orangenschale mit zwei Esslöffeln Wasser in die Pfanne geben und weitergaren, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto mit Curry und Blumenpfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben und unter den Risotto rühren. Den Risotto auf Tellern anrichten. Das Gemüse und den Fisch obenauf geben. Die Kresse abschneiden über das Ganze streuen und servieren.

Marlies Ringelstein am 21. März 2012