

Gegrillter Thunfisch mit Pilz-Risotto und Rucola

Für zwei Personen

2 Thunfischfilets, à 150 g	250 g Risottoreis	100 g Parmesan
100 g Rucola	200 g rosé Champignons	150 g Kräuterseitlinge
1 Stangensellerie	1 Karotte	2 Lauchzwiebeln
1 Zwiebel	3 Zehen Knoblauch	1 unbehandelte Zitrone
1 unbehandelte Limette	1 Bund glatte Petersilie	250 ml Prosecco
800 ml Gemüsefond	5 EL Maiskeimöl	3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig	Sesamöl, Chilipulver	Salz, Pfeffer

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Maiskeimöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Anschließend den Reis hinzugeben, bis dieser ebenfalls glasig ist. Nun mit zwei Drittel des Proseccos ablöschen und einreduzieren lassen. Die Karotte von den Enden befreien, schälen und grob hacken. Den Stangensellerie ebenfalls von den Enden befreien, die äußeren Fäden abziehen und grob hacken. Die Karotte, den Sellerie und die Hälfte des warmen Gemüsefonds hinzugeben. Das Ganze zehn Minuten einreduzieren lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Aus etwas Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen. Den Rucola waschen, trocken schleudern und mit der Vinaigrette beträufeln. Die Pilze putzen und grob schneiden. Nun die Pilze und den restlichen Fond zum Risotto geben. Den Risotto sorgfältig auf kleinster Hitze ab und zu umrühren und weitere zehn Minuten kochen lassen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in einer Grillpfanne etwa zwei bis drei Minuten von jeder Seite anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und dem restlichen Zitronensaft würzen. Den Parmesan reiben. Die Lauchzwiebeln von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und in grobe Ringe schneiden. Die Petersilie zupfen und ebenfalls grob hacken. Nun den Parmesan, die Frühlingszwiebeln und die Petersilie unter den Risotto heben. Anschließend den restlichen Prosecco hinzugeben und einreduzieren, bis es schön schlotzig ist. Kurz vor dem Servieren den Thunfisch mit dem Sesamöl beträufeln. Die eine Hälfte der Limette in Scheiben schneiden und die restliche Hälfte über dem Thunfisch ausdrücken. Den gegrillten Thunfisch mit dem Pilz-Risotto und dem Rucola auf Tellern anrichten, mit den Limettenscheiben garnieren und servieren.

Davor Rinck am 30. September 2013