

# Wolfsbarsch auf Garnelen-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Wolfsbarschfilets            2 EL Kaffeeöl                    2 Zweige Thymian

Salz, Pfeffer

**Für das Risotto:**

4 Garnelen, mit Schale    200 g Risottoreis                2 Champignons

2 Lauchzwiebeln            2 Stangen Staudensellerie     $\frac{1}{4}$  Fenchelknolle

1 kleine Karotte            2 Tomaten                        1 Schalotte

$\frac{1}{2}$  Chilischote                1 TL Fenchelsamen            50 g Parmesan

50 ml Noilly Prat            1,5 Ltr. Fischfond            50 ml Weißwein

0,5 g Xanthan                Olivenöl                         Salz, Pfeffer

Die Champignons putzen und würfeln, das Dunkelgrüne von den Lauchzwiebeln in grobe Ringe schneiden. Die Karotte schälen und grob würfeln, eine Stange Sellerie und den Fenchel ebenso in grobe Würfel schneiden. Das Gemüse mit den Garnelen und den Fenchelsamen in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten würfeln, zugeben und ein bis zwei Minuten mit anschwitzen. Das Ganze mit Noilly Prat ablöschen kurz einkochen lassen und mit anschließend mit circa 300 Milliliter Fischfond aufgießen. Hiernach das Gemüse leicht salzen und pfeffern und circa fünf Minuten offen köcheln lassen. Nun die Garnelen herausnehmen und aus den Schalen lösen. Für das Risotto den restlichen Fischfond erhitzen. Das Helle der beiden Lauchzwiebeln in ganz feine Ringe schneiden, eine Schalotte abziehen und fein würfeln. Beides in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Die Chilischote entkernen und zusammen mit zwei Stangen Sellerie in ganz kleine Würfel schneiden. Beides mit in den Topf geben und kurz mit anschwitzen. Nun den Reis zugeben und ebenfalls ein bis zwei Minuten mit anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen und mit etwas Fischfond auffüllen. Unter ständigem Rühren immer wieder Fischfond nachgießen. Hat das Risotto seinen Garpunkt erreicht, den Parmesan reiben und unterrühren. Zuletzt die Garnelen dazugeben und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 100 Grad vorwärmen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Wolfsbarschfilets salzen und pfeffern und in der Pfanne zuerst auf der Hautseite circa zwei Minuten kross anbraten, danach eine Minute auf der Fleischseite. Danach ein wenig Kaffeeöl über den Fisch geben. Den Wolfsbarsch auf ein Gitterrost legen und im Backofen fünf Minuten im Ofen fertig garen. Den Garnelenfond durch ein Sieb seihen, 500 Milliliter davon abmessen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen halben Gramm Xanthan mit einem Schneebesen einrühren. Durch ein Haarsieb in einen Siphon umfüllen. Eine Stickstoffkapsel aufschrauben und kräftig schütteln. Im heißen Wasserbad warmhalten. Den Wolfsbarsch mit dem Risotto auf Tellern anrichten, mit Thymian garnieren und mit dem Garnelenschaum servieren.

Katrin Bunner am 03. September 2014