

# Wolfsbarsch mit Brunnenkresse-Risotto, Parmesan-Schaum

## Für zwei Personen

### Für den Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarschfilets à 200 g	$\frac{1}{2}$ Knolle Knoblauch	3 EL Butterschmalz
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

### Für das Risotto:

200 g Risottoreis	50 g Schalotten	2 EL Butter
3 EL Butter	30 g Parmesan	500 ml Geflügelfond
80 ml trockener Weißwein	70 g Brunnenkresse	Chilischoten
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für den Parmesanschaum:

1 Schalotte	50 g Parmesan	1 EL Olivenöl
100 g Sahne	30 g kalte Butter	5 EL weißer Balsamicoessig
100 ml Fischfond	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Parmesanschaum die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Parmesan fein reiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Mit dem Essig ablöschen und den Fischfond dazugeben.

Den Fond bei mittlerer Hitze auf etwa ein Drittel einkochen lassen. Die Sahne dazugeben und nochmals etwas einkochen lassen. Die Butter und den Parmesan mit dem Stabmixer unter die Sauce rühren. Den Parmesanschaum mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

Für das Brunnenkresserisotto den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem zweiten Topf zerlassen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Den Reis hinzufügen, glasig dünsten und mit dem Weißwein ablöschen. So viel heißen Geflügelfond zum Reis gießen, dass dieser gerade bedeckt ist. Alles bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Immer wieder so viel heißen Geflügelfond angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Fond aufgebraucht und das Risotto gar ist.

Für den Wolfsbarsch die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Die Kräuterzweige waschen und trocken schütteln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin kurz auf der Fleischseite anbraten. Den Fisch auf die Hautseite drehen und ebenfalls anbraten. Die Kräuter und den ungeschälten Knoblauch dazugeben und den Fisch bei schwacher Hitze gar ziehen lassen, sodass er innen noch leicht glasig ist. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brunnenkresseblätter waschen, trocken schütteln, unterheben und kurz mitgaren. Den Parmesan fein reiben und mit der Butter unterrühren. Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Das Brunnenkresse-Risotto auf Tellern anrichten und mit dem Parmesanschaum beträufeln. Die Loup de Mer-Filets darauf anrichten und servieren.

Natascha Hey am 07. April 2015