

Wolfsbarsch mit Linsen-Risotto und Limetten-Butter

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets à 120 g 2 EL Mehl Butter

neutrales Speiseöl Salz

Für das Linsen-Risotto:

80 g Risottoreis 80 g Rote Linsen 5 Frühlingszwiebeln

1 Zehe Knoblauch 1 Stück Ingwer 1 EL Schmand

500 ml Hühnerfond 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Limetten-Butter:

1 Limette 50 g weiche Butter Salz

Für den Fisch Filets kalt abrausen, trocken tupfen, mehlieren und salzen. Öl erhitzen, Fisch goldbraun anbraten. Am Ende der Garzeit mit Butter aromatisieren.

Für das Linsen-Risotto Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Einige Ringe zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides sehr fein hacken. Olivenöl erhitzen, Frühlingszwiebeln andünsten. Ingwer, Knoblauch und Risottoreis hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Fond nach und nach angießen und den Reis bei kleiner bis mittlerer Hitze unter Rühren etwa zehn Min. garen. Linsen kalt abspülen, dazugeben und alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen. Schmand untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Limetten-Butter Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Schale fein abreiben, Limette halbieren und Saft auspressen. Butter mit Limettenschale und -saft verrühren, mit Salz würzen und kalt stellen. Wolfsbarsch mit Linsen-Risotto und Limetten-Butter auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Sigrid Siegel am 25. Mai 2016