

Pochierter Heilbutt mit Spargel-Risotto

Für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risottoreis	200 g grüner Spargel	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	60 g Parmesan	80 g Butter
600 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets á 180 g	20 g Mandelblättchen	150 ml Milch
4 Zweige Thymian	Muskat	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

4 Scheiben Bacon

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Spargelrisotto Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Risottoreis hinzufügen und mit anrösten. Mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen und für etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die unteren Enden des grünen Spargels schälen, von den holzigen Enden befreien und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bissfest garen.

Baconscheiben im Ofen kross backen.

Für den Heilbutt eine Pfanne erhitzen und die Mandeln darin ohne Fett rösten. Anschließend die gerösteten Mandeln, Thymianzweige, etwas Muskatabrieb und Milch in einem Topf auf 80 Grad erhitzen. Den Heilbutt im Ganzen in die erhitzte Milch geben und bei niedriger Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben. Wenn das Risotto gar ist, Parmesan und Butter dazugeben. Anschließend den Topf für ein paar Minuten ruhen lassen. Spargel unter das Risotto heben und eventuell erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den pochierten Heilbutt mit Spargelrisotto auf Tellern anrichten, Risotto und Fisch jeweils mit einer Scheiben Bacon garnieren und servieren.

Jan Beßel am 04. August 2016