

# Wolfsbarsch mit Graupen-Risotto, Orangen-Fenchel-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für den Wolfsbarsch:**

2 Wolfsbarschfilets à 180 g                      60 g geröstete Kaffeebohnen    500 ml Olivenöl

**Für das Graupen-Risotto:**

100 g Graupen                                      2 Schalotten                                      1 Knoblauchzehe

250 ml Geflügelfond                              150 ml Weißwein                                      50 g Parmesan

3 EL Butter    Salz    Pfeffer

**Für das Orangen-Fenchel-Gemüse:**

1 Fenchelknollen                                      2 EL schwarze Oliven                                      1 Orange

2 EL Olivenöl    1 Handvoll Zitronenmelisse                                      1 TL rosa Pfeffer

Salz    Pfeffer

**Für den Wolfsbarsch:**

Kaffeebohnen in einem Mörser zerstoßen.

Olivenöl mit den gerösteten Kaffeebohnen auf ca. 75 Grad erhitzen und 8 Minuten ziehen lassen. Anschließend passieren und weiter warm stellen.

Die Fischfilets in das Öl legen und 10-15 Minuten ziehen lassen.

**Für das Graupen-Risotto:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter an schwenken bis sie glasig sind.

Die Graupen dazu geben und nach und nach mit dem Geflügelfond auffüllen. Den Weißwein dazu gießen. Parmesan reiben. Mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Orangen-Fenchel-Gemüse:**

Fenchel putzen und in dünne (0,5cm) Scheiben schneiden. Orange schälen und filetieren. Den Orangensaft auffangen. Die schwarzen Oliven klein hacken. Zitronenmelisse abbrausen, trocken wedeln und in Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen. Etwas Öl zugeben und den Fenchel anbraten. Die Orangenfilets samt Saft zugeben, mit Salz und rosa Pfeffer abschmecken. Bei schwacher Hitze einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die gehackten Oliven und die Zitronenmelisse dazu geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kali Schneider am 28. Juni 2018