

# Saibling-Filet mit Spargel-Spitzen und Mangold-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für den Saibling:**

2 Saiblingsfilets á ca. 125 g	1 Knoblauchzehe	1 Orange, davon 1 EL Saft
1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

**Für den Spargel:**

200 g weißer Spargel	1 EL Butter	1 Prise Meersalzflocken
----------------------	-------------	-------------------------

**Für den Risotto:**

150 g Risottoreis	125 g Mangold	700 ml Gemüsefond
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb
100 g Butter	100 ml trockener Weißwein	70 g Parmesan
20 g Pinienkerne	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Beet Kresse

**Für den Saibling:**

Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen. Rosmarinzwieg waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch in Schale leicht andrücken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarinzwieg und angeprückelte Knoblauchzehe hinzufügen. Die Saiblingsfilets darin mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Die Fischfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der Resthitze etwa 1 Minute glasig durchziehen lassen. Die Filets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Orangensaft beträufeln, mit Meersalzflocken und schwarzen Pfeffer würzen. Mit Kresse garnieren.

**Für den Spargel:**

Den Spargel schälen, quer und längs halbieren und die halben Spargelspitzen in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter langsam braten. Den übrigen Spargel beiseitelegen und anderweitig verwenden.

Nach etwa 10 Minuten mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

**Für den Risotto:**

In einer Pfanne die Pinienkerne ohne Fett anrösten.

Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

In einem weiteren Topf 75 g Butter aufschäumen. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Im Topf mit dem Reis kurz farblos anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Langsam kochen bis der Reis bissfest gegart ist. Mangold waschen, gut trocknen und Stiele sowie die dicken mittleren Blattrippen ausschneiden; Blätter in nicht zu feine Streifen schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit vom Reis Mangold unterheben.

Den Parmesan reiben und mit der übrigen Butter dazugeben.

Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Pinienkernen bestreuen.

**Für die Garnitur:**

Die Kresse waschen und schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Lubina Jeschke am 20. Juni 2019