

Safran-Risotto mit Szechuan-Rotbarsch und Römer-Salat

Für zwei Personen

Für das Risotto:

250 g Risotto-Reis	2 Schalotten	20 g Butter
90 g Parmesan	750 ml Gemüsefond	300 ml Weißwein
0,3 g Safran		

Für den Rotbarsch:

2 Rotbarschfilets, ohne Haut	Butter	Mehl
Szechuan-Pfeffer		

Für den Salat:

1 Mini-Römersalat	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
1 Bund Minze	1 Bund Petersilie	Salz

Für das Risotto:

Den Parmesan reiben. Schalotten abziehen, klein schneiden und in der Butter anbraten. Reis hinzufügen und kurz mitbraten. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Fond aufgießen und Safran hinzufügen. Zuletzt den Parmesan untermengen.

Risotto in einem Servierring anrichten.

Für den Rotbarsch:

Rotbarsch waschen, trockentupfen und ggfs. mit Mehl einstäuben.

Anschließend mit Szechuan-Pfeffer einreiben und in der Pfanne in Butter scharf anbraten.

Den Verzehr von Rotbarsch sehen die Umweltschützer kritisch. Der Rotbarsch wächst sehr langsam und ist daher anfällig für Überfischung.

Allenfalls mit pelagischen Scherbrettnetzen gefangener Rotbarsch aus der Nordostarktis oder der Norwegischen See ist laut WWF noch akzeptabel. Der gefangene Fisch sollte unbedingt mit einem MSC label zertifiziert und mit Langleinen oder Kiemennetzen gefangen worden sein.

Für den Salat:

Salat vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden, diese waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Aus Zitronensaft, Olivenöl und einer Prise Salz eine Citronette herstellen. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Salat mit etwas Minze und Petersilie vermengen. Mit Citronette marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kolja Radau am 22. März 2021