

Risotto mit Rauke und Dorade

Für 2 Personen

1 Zwiebel	4 EL Olivenöl	100 g Risottoreis
Salz	1 Knoblauchzehe	20 ml Weißwein
ca.300 ml Gemüsebrühe	1 EL Butter	20 g Parmesan
50 g Rauke	2 Doradenfilets a ca. 150 g	Pfeffer
2 Zweige Thymian		

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und kurz mit anschwitzen bis er glänzt. Salz und eine angeprügelte Knoblauchzehe dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und wenn der Weißwein verdunstet ist, etwas warme Brühe angießen bis der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren köcheln, dabei immer wieder Brühe nachgießen. Nach ca.15 Minuten ist der Reis gar. Die Knoblauchzehe herausnehmen und den Reis mit Butter und frisch geriebenem Parmesan abschmecken. Während der Reis gart Rauke waschen, trocken und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Doradenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Thymianzweige mit in die Bratpfanne geben. Mit Thymian zusammen in Olivenöl braten. Risotto mit der Rauke und den Doradenfilets anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 17. März 2009