

# Wolfsbarsch in Salzkruste mit Spinat und Risotto

## Für 4 Personen

### Fisch:

1 Wolfsbarsch ca.1,5 kg	2 EL Olivenöl	2 Bio-Zitronen
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1/2 Fenchel	1 Tomate	5 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter	1 kg mittelgrobes Meersalz	10 Eiweiß

### Risotto:

1 Schalotte	3 EL Butter	150 g Risottoreis (z.B. Arborio)
100 ml trockener Weißwein	3 Safranfäden	450 ml Geflügelfond
20 g Parmesan	4 Frühlingszwiebeln	1 Tomate
3 Stängel Basilikum	50 g Mascarpone	Meersalz, Pfeffer

### Spinat:

300 g Babyspinat	2 Schalotten	1/2 Knoblauchzehe
50 g Butter	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Fisch mit Olivenöl etwas einstreichen. Die Zitronen gut abwaschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden, Rosmarin und Thymian abspülen und trocken schütteln, Knoblauch schälen. Fenchel putzen und in Stücke schneiden, Tomate in Scheiben schneiden. Pfefferkörner grob zerstoßen. Den Wolfsbarsch füllen mit der Zitrone, Kräutern, Knoblauch, Fenchel, Tomate, Lorbeerblatt und etwas frisch gestoßenem Pfeffer.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Meersalz mit dem Eiweiß gut vermischen. Die Hälfte Salz auf dem Backpapier in Fischgröße verteilen. Den Fisch darauf legen, das restliche Salz darüber verteilen und gut andrücken. Im heißen Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten garen.

Für den Risotto die Schalotte schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und den Reis glasig anschwitzen. Die Schalottenwürfel zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Die Safranfäden zugeben. Die Flüssigkeit einkochen lassen und nach und nach mit dem kochend heißen Geflügelfond auffüllen. Risotto unter ständigem Rühren bissfest garen. Parmesan reiben, Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden, Tomate würfeln, Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan, Frühlingszwiebeln, Tomatenwürfel, Basilikum und die restliche kalte Butter und Mascarpone unter den Risotto rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Den Babyspinat waschen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Spinat zugeben und anziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Vom gegarten Fisch die Salzkruste entfernen, den Fisch filetieren.

Risotto mit Spinat anrichten, Fischfilet obenauf geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 30. Juni 2015