

Wolfsbarsch-Filet mit Gemüse und Risotto

Für 4 Portionen

Fisch, Gemüse:

800 g Wolfsbarschfilet	1 Fenchelknolle (340 g)	1 Zucchini (200 g)
1 Pack. Cherrytomaten (200 g)	2 Schalotten (50 g)	3 Knoblauchzehen (9 g)
2 Bund Schnittlauch	5 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl		

Risotto:

2 Schalotten	2 Handvoll getr. Tomaten	1 EL Olivenöl
250 g Risottoreis	1 Schuss trockener Weißwein	650 ml Gemüfefond
Handvoll Parmesanspäne	Salz, Pfeffer	

Außerdem:

4 Streifen Pergamentpapier

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Wolfsbarsch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Das Filet auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Die Filets in 4 Portionsstücke teilen. Fenchel, Zucchini und Tomaten waschen und trocknen. Den Fenchel längs halbieren, vom inneren Strunk befreien und mit der Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Schnittlauch und Thymian waschen und trocken schütteln. Den Schnittlauch quer halbieren.

Das Pergament auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Je $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch darauf zu einem Bett verteilen und je 1 Stück Wolfsbarsch mit der Haut nach unten auflegen. Die Fleischseite mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Thymianblättchen von den Zweigen abstreifen und den Fisch mit einigen Blättchen bestreuen.

Die Längsseiten des Pergaments über dem Fisch zusammenklappen. Das Papier an den Schmalseiten zur Mitte mehrfach umschlagen und festtackern. Die Päckchen auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten garen der Fisch darf noch leicht glasig sein.

Für das Risotto die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, den Reis hinzugeben und bei mittlerer Hitze 23 Minuten anrösten. Zwiebeln und getrocknete Tomaten einrühren. Mit dem Weißwein ablöschen. Wenn die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist, nach und nach den Gemüfefond angießen und den Reis darin beim mittlerer Hitze quellen lassen, dabei immer wieder gut durchrühren.

Abschließend nach Belieben etwas Parmesan unterheben und das Risotto noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Zwiebel und Zucchini hinzugeben und anrösten. Den Fenchel dazugeben und ebenfalls mitbraten. Zuletzt die halbierten Cherrytomaten hinzugeben und mit etwas Thymian, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Auf jedem Teller einen Klecks Risotto ausstreichen und das Gemüse darauf verteilen. Den Fisch aus den Päckchen wickeln und die Haut zusammen mit dem Schnittlauch abziehen. Die Filets auf dem Gemüse anrichten und servieren.

Frank Rosin