

Doraden-Filet, Safran-Risotto, mariniertes Fenchel

Für 2 Personen

2 Doradenfilets, a 200 g	200 g Risottoreis	1 Fenchel
1 Limette, unbehandelt	50 g Parmesan	2 Zehen Knoblauch
1 Tomate	2 Schalotten	1 Zweig Basilikum
300 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond	6 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	5 g Safran	2 EL Süßrahmbutter, kalt
6 EL Olivenöl	Mehl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Limette halbieren und pressen. Den Saft mit zwei Esslöffeln Olivenöl mit etwas Salz verrühren. Den Fenchel vom harten Ende befreien und die Hälfte anschließend in dünne Scheiben schneiden. 100 Milliliter Weißwein und Salz erhitzen und den Fenchel darin kurz dünsten. Den Fenchel anschließend ohne den Weinsud in die Ölemulsion geben und zwei Minuten ziehen lassen. Die Filets waschen, trocken tupfen und die Haut etwas einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Doraden auf der Hautseite langsam kross braten. Eine Knoblauchzehe ungeschält andrücken und mit in die Pfanne geben. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einen mittelgroßen Topf geben und die Schalottenwürfel darin andünsten. Den Reis dazugeben und ebenfalls ein bis zwei Minuten unter Rühren andünsten. Mit Salz würzen und mit dem übrigen Weißwein ablöschen. Mit geschlossenem Deckel sechs Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Gemüsefond aufkochen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die halbe Zehe, den Thymian und das Lorbeerblatt in den Fond geben. Das Risotto mit dem heißen Fond aufgießen, sodass der Reis bedeckt ist. Unter ständigem Rühren diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis eine schlotzige Konsistenz erhält. Der Reis sollte nicht kochen, sondern nur leicht siedeln. Die Safran-Fäden hineingeben, gründlich verrühren und mit etwas Salz würzen. Nach zwölf Minuten das übrige Olivenöl hinzufügen und unterrühren. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Süßrahmbutter unter das Risotto heben. Die Tomate vom Strunk befreien und in sehr dünne Scheiben schneiden. Rosettenartig auf einem Teller dekorieren, Risotto in die Mitte geben und den marinierten Fenchel sowie die Doradenfilets darauf geben. Basilikum zupfen und das Ganze damit dekorieren.

Alexander Herrmann am 16. Oktober 2009