

# Wolfsbarsch auf Orangen-Risotto mit Spargel-Apfel-Salat

Für zwei Personen

**Für den Wolfsbarsch:**

4 Stücke Wolfsbarschfilet  $\frac{1}{2}$  TL Öl mildes Chilisalz

**Für das Safran-Orangen-Risotto:**

Safranfäden 400 ml Geflügelfond 100 g RisottoReis

1 Knoblauchzehe 2 cm Ingwer 1 Orange

20 g kalte Butter 50 g Parmesan mildes Chilisalz

**Für den Spargel-Apfel-Salat:**

4 Stangen grüner Spargel 50 ml Geflügelfond  $\frac{1}{4}$  rotbackiger Apfel

2 TL heller ApfelBalsamico 2 TL Traubenkernöl mildes Chilisalz

**Für die Zucchiniblüte:**

2 Zucchini Blüten 80 g Mehl 20 g Speisestärke

100 ml eiskaltes Wasser 50 ml eiskalter Weißwein 1 EL neutrales Öl

mildes Chilisalz, Öl

**Für den Wolfsbarsch:** Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen, mit Chilisalz würzen.

**Für das Safran-Orangen-Risotto:** Die Safranfäden mit ein paar Löffeln Fond verrühren und beiseite stellen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein reiben. Schale der Orange abreiben. Parmesan reiben.

Den Reis mit dem übrigen Fond in einen Topf geben. Ein Blatt Backpapier darauflegen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten garen, bis das Risotto schön cremig ist, die Reiskörner aber noch einen leichten Biss haben.

Zum Schluss den eingeweichten Safran, Knoblauch,  $\frac{1}{2}$  TL Ingwer und die Hälfte des Orangensafts in das Risotto rühren. Butter und einen Esslöffel Parmesan unterrühren und mit Chilisalz abschmecken.

**Für den Spargel-Apfel-Salat:** Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen, die Spargelstangen quer halbieren. Fond in ein kleines Töpfchen oder eine kleine Pfanne geben, mit Backpapier bedecken und Spargel etwa 4 Minuten noch sehr bissfest dünsten. Abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen. Auf einem Hobel längs in dünne Scheiben hobeln.

Vom Apfel das Kerngehäuse entfernen und ein Viertel in kleine Würfel schneiden.

Apfel und Spargel locker vermischen und mit Apfelbalsamico, Traubenkernöl und etwas Chilisalz marinieren.

**Für die Zucchiniblüte:** Mehl und Speisestärke mischen und mit dem eiskalten Wasser, Weißwein und Öl verrühren, mit Chilisalz würzen.

In einem Topf Öl 2 bis 3 cm auf mindestens 175°C erhitzen.

Zucchini Blüten durch den Backteig ziehen, etwas abtropfen lassen und im vorgeheizten Fett knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalz würzen.

Risotto auf vertiefte warme Teller setzen, auf einer Seite den Fisch anlegen, auf der anderen Seite den SpargelApfelSalat anlegen und mit der Zucchiniblüte dekorativ garniert servieren.

Alfons Schuhbeck am 31. Mai 2019