

Wolfsbarsch auf Frühling-Risotto mit Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Filets vom	Wolfsbarsch mit Haut, à ca. 180 g	1 Knoblauchzehe
1 TL Butter	2 Zweige Thymian	2 EL bestes Olivenöl
Pink Salt Flakes	Salz	Pfeffer

Für das Risotto:

180 g Carnaroli-Reis	300 g frische Gartengemüse	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	20 g Butter	50 ml Weißwein
ca. 1 L Gemüsefond	Eiswasser	

Für das Pesto:

50 g Basilikum	1 Knoblauchzehe	20 g Pinienkerne
30 g Parmesan	70 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Fertigstellung:

80 g Parmesan	40 g Butter	4 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Thymian	1 Zweig Minze	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

Die Fischfilets trockentupfen, die Haut einritzen und die Filets mit Salz würzen. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben. Die trockengetupften Fischfilets auf der eingeritzten Hautseite darin knusprig braten. Je nach Dicke des Filets für ca. 1-2 Minuten auf der einen Seite braten, danach wenden. Nach dem Wenden Butter, Knoblauchzehe und Thymian hinzugeben. Nach erneuten 1-2 Minuten Bratzeit mit Pink Salt Flakes und Pfeffer würzen und die Filets aus der Pfanne nehmen.

Ist der Fisch frisch, zieht er sich beim Braten in der Pfanne schnell zusammen. Um dies zu vermeiden, sollten Sie die Hautseite des Fisches vor dem Braten leicht einritzen.

Für das Risotto:

Gemüse waschen und putzen. Gemüse würfeln oder in Segmente schneiden. Die eine Hälfte der Gemüse für den Risottoansatz verwenden, die andere Hälfte in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und beiseitestellen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel in der schäumenden Butter in einem Topf glasig anschwitzen. Die rohen Gemüsewürfel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Den Risottoreis ungewaschen dazugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen.

In der Zwischenzeit Gemüsefond aufkochen. Den Reis mit heißem Gemüsefond aufgießen, so dass dieser gerade bedeckt ist. Alles bei schwacher Hitze offen köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat. Erneut Gemüsefond angießen und das Risotto dabei durchrühren. So weiterverfahren, bis der Reis nach 25 Minuten al dente gegart ist.

Risotto-Reis sollten Sie immer ungewaschen verarbeitet, denn die Reisstärke, die an den Körnern haftet, verleiht dem Risotto von Beginn an eine leichte Bindung und Cremigkeit.

Außerdem ist es bei einem Risotto wichtig, dass es immer mit heißem Fond aufgegossen wird, damit der Garvorgang nicht unterbrochen wird.

Für das Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stielen befreien und fein schneiden.

Basilikum, Pinienkerne und etwas Öl in einem Mörser fein zerreiben.

Soviel Öl unterrühren, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Parmesan reiben

und zufügen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch mit einem Messerrücken andrücken, abziehen und in das Pesto geben. Bis zum Servieren darin ziehen lassen.

Für die Fertigstellung:

Die beiseitegestellten Gemüse in 20 g schäumender Butter erwärmen, salzen und pfeffern.

Parmesan reiben. Das Risotto vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer, der restlichen Butter und dem geriebenem Parmesan abschmecken.

Petersilie, Thymian und Minze abrausen und trockenwedeln. Thymian und Minzblättchen von den Stielen zupfen. Dann von der Petersilie etwa 1 Esslöffel und vom Thymian und der Minze jeweils 1 Teelöffel fein hacken. Die gehackten Kräuter unter das Risotto heben.

Das Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Fischfilets darauf gehen. Die Gemüse hübsch darum anrichten und mit Pesto fertig stellen.

Cornelia Poletto am 11. März 2022