

Seezungen-Filet mit Papaya, Pesto, Risotto und Spargel

Für 4 Personen

Risotto:

1 Tasse Risottoreis	1 Zwiebel	0,5 Zucchini
1 Tasse Gemüsebrühe	1 Tasse Rinderbrühe	1 Tasse Weißwein
40 g Parmesan	Salz	Pfeffer

Pesto:

0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Petersilie	60 ml Olivenöl
20 g Mandeln, getrocknet	1 Zehe Knoblauch	20 g Parmesan
Salz	Pfeffer	

Seezungenfilet:

8 Seezungenfilets, a 75 g	300 g Papaya	1 Chilischote
Salz		

Spargel:

2 Bund Spargel, grün	2 EL Öl	3 cl Salzwasser
----------------------	---------	-----------------

Risotto:

Die Zwiebel und die Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Den Risottoreis mit den Zwiebel- und den Zucchiniwürfeln anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe und Rinderbrühe nach und nach unter Rühren zu dem Risotto geben und circa 30 Minuten garen. Kurz vor dem Servieren den geriebenen Parmesan darunter heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pesto:

Das Basilikum und die Petersilie zupfen, die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Geriebenen Parmesan, Knoblauchzehe, Mandeln, Olivenöl, Petersilie und Basilikum mit dem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Seezungenfilet:

Die Papaya schälen, entkernen und pürieren. Die Chilischote putzen, klein schneiden und mit der pürierten Papaya vermengen. Die gesäuberten Fischfilets im Papaya-Chilimus einlegen und bestenfalls über Nacht durchziehen lassen. Die marinierten Seezungenfilets im vorgeheizten Backofen circa sieben Minuten erwärmen und mit etwas Salz nachwürzen.

Spargel:

Den Spargel schälen und in etwas heißem Öl anbraten. Mit Salzwasser ablöschen und bei offenem Deckel circa sieben Minuten bissfest dünsten.

Sarah Wiener am 05. Februar 2010