

Lachs-Filet mit Rucola-Risotto

Für 4 Personen

4 Scheiben Lachsfilet, je 180 g	2 EL Olivenöl	1 TL Koriander, gemahlen
6 Zweige Thymian	2 Blätter Lorbeer	600 ml Weißwein, trocken
1 Zitrone	400 g Risottoreis	1 Schalotte
4 EL Butter	500 ml Gemüsebrühe	250 g Rucola
50 g Parmesan	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Drei Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Den Reis hinzugeben und unter ständigem Rühren glasig werden lassen. 500 Milliliter Wein angießen und unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Circa drei Schöpfkellen Gemüsebrühe zufügen und bei schwacher Hitze den Reis quellen lassen. Inzwischen 200 Gramm Rucola in Stücke zupfen. Kurz vor Ende der Garzeit des Risottos dreiviertel der Rucolablätter unter das Risotto heben. Das Risotto und die Rucolablätter drei Minuten garen lassen. Den Parmesan reiben. Den Topf vom Herd nehmen, die restliche Butter, den Parmesan und den restlichen Rucola unterrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilets abspülen, trocken tupfen und beidseitig mit Öl bepinseln. In einer kleinen Schüssel eine Mischung aus Koriander, Salz und Pfeffer herstellen. Anschließend die Filets damit gut einreiben und diese in einen Siebeinsatz für einen Dampfkochtopf legen. Den Thymian grob zerkleinern. Den restlichen Wein in den unteren Teil des Topfes gießen und den Thymian sowie die Lorbeerblätter dazugeben und aufkochen. Nun den Siebeinsatz mit dem Fisch daraufsetzen und zugedeckt für circa zehn Minuten garen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Den fertig gegarten Fisch vorsichtig aus dem Siebeinsatz nehmen und auf die Teller geben. Das Rucola-Risotto daneben anrichten und mit den übrigen Rucolablättern und einigen Zitronenscheiben garniert servieren.

Horst Lichter am 17. April 2010