

Gebratener Heilbutt mit Zucchini-Haube, Safran-Risotto

Für vier Portionen

Für den Fisch:

4 Heilbuttfilets à 180 g	1 Zucchini (ca. 200g)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Semmelbrösel	1 Eigelb
3 -4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für das Risotto:

150 g Risottoreis	50 ml Weißwein	600 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	20 g Butter	10 Safranfäden
50 g Parmesan, frisch	50 g Butter	Kerbel

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Zucchini waschen und grob raspeln. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Heilbuttfilets mit Salz und Pfeffer würzen, das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin von beiden Seiten kurz anbraten. Herausnehmen und in eine Auflaufform geben. Semmelbrösel und Eigelb unter die Zucchini mischen und die Masse auf den Heilbuttfilets verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa fünf bis acht Minuten goldbraun überbacken. Für das Risotto die Zwiebel schälen und klein würfeln. Brühe einmal aufkochen. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel, Safranfäden und Risottoreis darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Nun nach und nach die heiße Brühe zugeben und den Reis bei mittlerer Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Brühe verkocht ist, jeweils heiße Brühe nachgeben. Nach etwa 20 Minuten ist der Reis fertig gegart, außen weich und innen noch leicht bissfest. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und Butter und Parmesan unterrühren. Das Risotto zusammen mit den Heilbuttfilets auf Tellern anrichten und mit einem Zweig Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 12. April 2014