

Gebratenes Saibling-Filet auf Kürbis-Risotto

Für vier Portionen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 l Gemüsebrühe
1 kleiner Hokkaidokürbis	30 g Butter	250 g Risottoreis
50 ml trockener Weißwein	4 Saiblingsfilets, à 180 g	2 EL Rapsöl
4 Stiele Thymian	3 Knoblauchzehen	30 g Butter
30 g Butter	50 g geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Die Brühe in einem Topf einmal aufkochen, auf kleiner Flamme warm halten. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch raspeln. 30 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen.

Den Risottoreis zugeben und bei mittlerer Hitze eine Minute lang unter Rühren andünsten.

Den Weißwein angießen und einkochen lassen. Eine Schöpfkelle voll Brühe über den Reis gießen.

Den Reis mit einem Holzlöffel aufrühren, so dass er sich vom Boden löst.

Den Reis leise köcheln lassen, so dass er die Brühe langsam aufsaugen kann.

Sobald der Reis fast die gesamte Brühe aufgesogen hat, erneut eine Kelle heiße Brühe angießen und einköcheln lassen. Dabei immer wieder Rühren.

Nach zehn Minuten den Kürbis zum Reis geben und die restlichen fünf bis sieben Minuten mitgaren.

Die Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite anbraten. Thymian und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Nach drei bis vier Minuten die Filets wenden, 30 Gramm Butter zugeben und auf kleinste Stufe schalten. Die Saiblingsfilets immer wieder mit der Butter übergießen und etwa fünf Minuten garziehen lassen. Nach etwa 15 bis 17 Minuten ist der Reis fertig.

Dann den Risotto vom Herd nehmen, die restliche Butter in Flöckchen einrühren. Den Parmesan einstreuen, kurz unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten den Risotto in tiefen Tellern verteilen. Je ein Saiblingsfilet darauf legen und mit der Knoblauch- Thymian-Butter beträufeln.

Horst Lichter am 18. März 2017