

Wolfsbarschfilet auf Spinatrisotto mit Pinienkernen und Paprikabutter

800 ml Fischfond
10 g Butter
2 Schalotten
20 g getrocknete Tomate in Öl
250 g Risotto-Reis
80 ml Weißwein
2 Tüten Safran
80 g Pinienkerne
400 g Blattspinat
Muskatnuss
60 g Parmesan
80 g Butter
1 rote Paprika, fein gewürfelt
1 gelbe Paprika, fein gewürfelt
4 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
6 Zweige Koriander
1000 g Wolfsbarschfilet
40 g Butter
Salz, Pfeffer



Foto mit Steinbeißerfilet



Foto Wolfsbarschfilet

Risotto

Fischfond in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und dann bei geringer Hitze heiß halten.

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden.

10 g Butter in einer Pfanne erhitzen

Schalottenwürfel und Tomatenstückchen in der Butter glasig dünsten.

250 g Risottoreis zugeben und kurz andünsten, mit 80 ml Weißwein ablöschen

1 Prise Safran zugeben und einkochen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde.

Immer so weiter fort fahren, bis alle Brühe verbraucht ist und der Reis bissfest und dennoch sämig ist (dauert ca. 15 min.)

Spinat

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, danach beiseite stellen.

Einen Topf mit 1 EL Butter erhitzen, den Spinat in den Topf geben

mit einer Prise Salz und Muskat würzen, bei geringer Hitze garen lassen.

Dann den Parmesan hineinreiben und die Pinienkerne untermischen. beiseite stellen.

Paprikabutter

Knoblauchzehen schälen,

Koriander fein schneiden

Paprika in feine Würfelchen schneiden

Paprika, Knoblauchzehen, den Thymianzweig und den Koriander in Butter für ca. 5 Minuten leicht anschwitzen lassen.

Fischfilet mit Küchenkrepp trocknen, quer in 3 Teile schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen

Wolfsbarschfilets auf der Hautseite scharf anbraten.

Nach einer Minute die Paprikabutter zugeben, auf kleine Hitze herunterstellen und den Fisch fertig garen.

Die dünnen Filets müssen nicht gewendet werden. Nur so lange garen, bis das glasige Fleisch langsam weiß wird. Er ist perfekt, wenn weiße Eiweißflöckchen austreten!

Zwischendurch das Risotto mit dem fertigen Spinat vermischen und auf einem Teller anrichten.