

Rotbarben-Filet mit Safran-Risotto, Petersilien-Soße

Für zwei Personen

Für das Rotbarbenfilet:

2 Rotbarbenfilets à 150 g Butter Salz, Pfeffer

Für das Safran-Risotto:

2 Schalotten 1 Zehe Knoblauch 150 g Risotto-Reis
100 g Parmesan 50 g Butter 100 ml trockener Weißwein
1 L Geflügelfond 30 Safranfäden Kurkuma
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Sauce:

$\frac{1}{2}$ Schalotte 2 weiße Champignons 1 kleine mehligk. Kartoffel
200 g kalte Butter 500 ml Geflügelfond 100 ml trockener Riesling
200 ml Schlagsahne 4 cl Gin 1 EL Speisestärke
1 Bund krause Petersilie 15 Wacholderbeeren 10 Pimentkörner
1 EL Rapsöl Muskatnuss Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Rotbarbe Fischfilets waschen, trocken tupfen und von Gräten und Schuppen befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter zerlassen. Filets auf der Hautseite anbraten und dann auf der Fleischseite in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben. Ein Flöckchen Butter auf die Haut der Filets setzen. Filets bei 100 Grad für fünf bis zehn Minuten garen.

Für das Safran-Risotto Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in eine Pfanne geben, Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Safranfäden in etwas Geflügelfond einweichen und mit einer Prise Kurkuma zum Risotto geben. Unter ständigem Rühren Geflügelfond aufgießen. Parmesan reiben. Am Ende der Garzeit Parmesan und Butter unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Petersilien-Wacholder-Sauce Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Schalotte abziehen und würfeln. In einem Topf Rapsöl erhitzen und Schalotte, Champignons und Kartoffel darin anschwitzen. Mit Riesling ablöschen, mit Fond auffüllen. Wacholderbeeren und Pimentkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, mörsern und in die Sauce geben. Flüssigkeit auf zwei Drittel der Menge reduzieren, Schlagsahne dazugeben, mit Stärke binden. Sauce durch ein Sieb passieren und im Küchenmixer unter Zugabe der Petersilie mixen. Kalte Butter zum Binden zur Sauce geben. Mit Gin und Muskatnuss abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Rotbarbenfilet mit Safran-Risotto und Petersilien-Wacholder-Sauce anrichten und servieren.

Klaus-Dieter Braun am 14. April 2016