

Saibling mit Kartoffel-Risotto

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, festk.	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	150 g TK-Erbesen	3 EL Butter
Salz	400 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum	50 g Parmesan
500 g Saiblingsfilet mit Haut	2 EL Olivenöl	Pfeffer, Muskat

Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige, ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen, mit einem Messer ein dünnes Stück Schale (ca. 3 x 1 cm) abschneiden (nur die gelbe Schale, nicht die weiße Haut darunter).

Zitrone dann halbieren und 3 EL Saft auspressen.

TK-Erbesen etwas antauen lassen.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, Schalotten darin glasig andünsten. Kartoffeln und Knoblauch hinzufügen, kurz mitdünsten und leicht salzen. Mit Zitronensaft ablöschen, die Brühe angeießen, das Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Parmesan fein reiben.

Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.

Nach ca. 15 Minuten Kochzeit der Kartoffeln das Lorbeerblatt entfernen. Erbsen unter die Kartoffeln mischen und alles offen einige Minuten weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln gerade gegart sind.

Für den Fisch Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten.

Dann die Fischfilets auf die Fleischseite wenden, das Stück Zitronenschale und restliche Butter mit in die Pfanne geben. Fischfilets noch kurz fertig braten.

Dabei mit einem Löffel die geschmolzene Butter aus der Pfanne über die Fischfilets in der Pfanne träufeln. Fischfilets mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Parmesan unter die Kartoffeln mischen und mit etwas Muskat, Pfeffer und wenig Salz würzen. Zuletzt die Kräuter untermischen.

Kartoffelrisotto und gebratene Fischfilets auf Tellern anrichten.

Rainer Klutsch am 11. April 2024