

Rotbarbe mit Parmesan-Soße und Ratatouille-Risotto

Für 2 Personen

4 Rotbarben-Filets a 30g	50 g Risottoreis	60 g Parmesan
2 EL Polentagrieß	1 Schote rote Paprika	1 Schote gelbe Paprika
1 Zucchini	1 Aubergine	60 g Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 Bund Basilikum	20 g Butter
25 ml Tomatensaft	50 ml trockener Weißwein	250 ml Geflügelfond
75 ml Schlagsahne	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Schalotten glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die Hälfte vom Fond und die Sahne hinzufügen und wieder einkochen lassen. Den Parmesan reiben und unter Rühren hineinstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Die Paprikaschoten, die Zucchini und die Aubergine waschen und jeweils in kleine Würfel schneiden. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die restlichen Schalotten und den Knoblauch glasig dünsten. Den trockenen Risottoreis und die Paprikawürfel hinzugeben und kurz dünsten. Ein Drittel des restlichen Fonds hinzugeben. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, diesen Vorgang noch zwei Mal wiederholen. Schließlich den Tomatensaft und das restliche Gemüse hinzufügen und unter ständigem Rühren mitgaren. Zum Schluss die restliche Butter und den restlichen Parmesan dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Rotbarbenfilets von beiden Seiten in dem Polentagries wenden und die Panade leicht andrücken. Von beiden Seiten für circa zwei Minuten in einer Pfanne mit heißem Olivenöl braten. Erst am Ende mit Salz und Pfeffer würzen. Die Parmesan-Soße unter Rühren erwärmen und mit dem Pürierstab aufmixen. Die Rotbarbenfilets auf einem Teller anrichten und mit der Soße, dem Risotto und einigen Basilikumblättern garnieren.

Jürgen Becker am 28. Dezember 2010