

Lachs-Filet mit Zucker-Schoten und Safran-Risotto

Für 2 Personen

2 Lachsfilet, a 200 g	160 g Risottoreis	2 Schalotten
300 g Zuckerschoten	600 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein
30 g Parmesan, am Stück	Safranfäden	Butter
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Den Fond erhitzen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Reis hinzufügen und glasig dünsten. Den Reis mit dem Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Ein Drittel des heißen Fonds angießen und unter häufigem Rühren weiter einköcheln lassen, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgenommen hat. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zuckerschoten putzen und etwa eine Minute im kochenden Wasser blanchieren. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zuckerschoten darin kurz schwenken und mit Salz abschmecken. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und den Lachs auf der Hautseite knusprig braten. Dann den Lachs im Ofen etwa zehn Minuten gar ziehen lassen, dabei zwischendurch mit Butter bestreichen. Den Lachs mit Zuckerschoten und dem Safranrisotto auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Hildburg Harzmann am 07. September 2011