

Gebratene Dorade mit Spinat-Risotto und Safran-Soße

Für zwei Personen

2 Doradenfilets, à 200 g	100 g Risottoreis	100 g Babyspinat
1 Zwiebel	70 g Butter	50 ml Schlagsahne
50 ml Crème-fraîche	50 g Parmesan	50 ml trockener Weißwein
650 ml Gemüsefond	1 Zitrone	0,2 g Safranfäden
1 EL Mehl	20 ml weißer Balsamicoessig	3 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Die Doradenfilets waschen und trocken tupfen. Einen Topf mit dem Öl erhitzen. Eine halbe Zwiebel abziehen, fein würfeln und in dem heißen Öl anbraten. Den Risottoreis dazu geben, kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Anschließend 600 Milliliter Gemüsefond nach und nach dazu geben. Währenddessen die Doradenfilets mehlieren und in 50 Gramm der Butter auf der Hautseite kross braten lassen und wenden. Den übrigen Gemüsefond, bis auf zwei Esslöffel, mit der Hälfte der Safranfäden aufkochen lassen. Den Essig zugeben und alles über Eiswasser schaumig aufschlagen. Anschließend die Crème-fraîche und die Sahne unterheben. Den Babyspinat mit etwas Gemüsefond aufmixen und unter das Risotto geben. Den Parmesan reiben und zusammen mit der restlichen Butter unter das Risotto geben und zusammen mit dem Fisch auf Tellern anrichten. Eine Scheibe der Zitrone abschneiden und damit den Fisch garnieren.

Tanja Hirsch am 12. März 2014