

Lachs mit Sesam-Kruste, Risotto und Zuckerschoten

Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 200 g	125 g Risottoreis	200 g Zuckerschoten
1 Zwiebel	50 g Butter	100 g Parmesan
100 ml trockener Weißwein	750 ml Gemüsefond	1 EL Wasabi-Paste
50 g Sesamkörner	3 EL brauner Zucker	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben, aufquellen lassen und mit Weißwein ablöschen. Nachdem der Weißwein verkocht ist, den Reis mit etwas Gemüsefond aufgießen und mit geschlossenem Deckel für zehn Minuten kochen. Währenddessen den Lachs auf der Fleischseite dünn mit der Wasabi-Paste bestreichen. Die Sesamkörner in eine Schüssel geben und den Lachs mit der bestrichenen Seite darin wälzen. Anschließend den Lachs auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne legen. Den Lachs für zwei Minuten anbraten und wenden. Nach und nach den restlichen Fond zu dem Risottoreis geben und weitere 15 Minuten kochen lassen. Die Zuckerschoten in einem zweiten Topf mit heißem Wasser kurz blanchieren und anschließend mit Eiswasser abschrecken. Die Butter und den braunen Zucker in eine heiße Pfanne geben und die Zuckerschoten darin karamellisieren. Einen Teil der karamellisierten Zuckerschoten unter den Risottoreis heben und den Parmesan dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs mit Sesamkruste, Risotto und den Zuckerschoten auf Tellern anrichten und servieren.

Kristina Heilgeist am 24. März 2014