

Saibling mit Zitronen-Risotto und Chicorée-Apfel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsforellen à 200 g	2 Zitronen	10 Cherrytomaten
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
50 g schwarze Oliven	20 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

300 g Risotto-Reis	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	125 ml trockener Weißwein
750 ml Gemüsefond	25 g Butter	25 g Parmesan
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

2 Chicorées	1 Apfel	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	20 ml trockener Weißwein	20 ml Gemüsefond
20 ml Sahne	4 TL kalte Butter	Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur: 4 Zweige glatte Petersilie

Für den Fisch:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Zitrone auspressen. Die Fischforellen mit 4 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer von innen und außen einreiben. Knoblauch abziehen und halbieren. Oliven in Scheiben schneiden. Cherry-Tomaten waschen und halbieren. Zitrone waschen und achteln. Dann je Saibling eine halbierte Knoblauchzehe, einen Stängel Rosmarin und 2 Zitronenachtel, Cherry-Tomaten und Oliven in den Bauch der Forellen schieben und den Fisch auf eine mit Olivenöl bestrichene Alufolien legen. Die Folie locker schließen. Den Saibling für 20 Minuten im Ofen garen lassen.

Für das Risotto:

Zwiebel abziehen und würfeln. Die Zwiebelwürfel kurz in Öl anschwitzen.

Knoblauch abziehen, hacken?, zusammen mit dem Risotto-Reis dazugeben und unter ständigem Rühren durchschwitzen. Mit Wein ablöschen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Wenn der Wein verkocht ist, den heißen Fond angießen, immer wieder umrühren. Zitrone waschen, auspressen und abreiben. Reis ca. 25 Minuten köcheln, Zitronenschale und -saft, Butter, Parmesan und gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Chicorée waschen und halbieren. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln.

Den Apfel schälen, entkernen, vierteln und in Scheiben schneiden.

Chicorée mit Zwiebeln und Knoblauch in 2 TL Butter anbraten und mit Weißwein ablöschen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Apfelscheiben dazugeben und mit etwas Gemüsefond köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit kalter Butter und Sahne aufmontieren.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Den Saibling mittig auf dem Teller platzieren. Jeweils oberhalb und unterhalb das Zitronen-Risotto sowie das Chicorée-Gemüse drapieren. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Rebecca Stüven am 11. Januar 2017