

Rotbarsch-Loin, Bärlauch-Pesto, Cocktail-Tomaten, Risotto

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Rotbarschloins à 100 g	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	$\frac{1}{2}$ Zucchini	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Thymianzweig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

100 g Bärlauch	25 g Parmesan	50 ml Olivenöl
grobes Meersalz		

Für den Risotto:

70 g Risotto-Reis	1 Schalotte	15 g Parmesan
350 ml trockener Weißwein	150 ml Geflügelfond	20 g Butter
1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Romanesco	6 Cocktailtomaten	$\frac{1}{2}$ Zucchini
Olivenöl	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Fisch waschen, trockentupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite etwa 1 Minute anbraten. Die Karotte und Sellerie schälen, von den Enden befreien und fein hacken. Den Lauch putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und fein raspeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit Salz und Pfeffer unter das Gemüse heben. Mit etwas Olivenöl marinieren. Das Gemüse auf Pergamentpapier verteilen, den Fisch darauf legen, das Papier verschließen und etwa 15 Minuten im Ofen garen.

Für das Pesto:

Den Bärlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Den Bärlauch mit Olivenöl und etwas Salz in einem Mixbecher mit einem Stabmixer cremig aufmixen. Den Parmesan fein hobeln und untermixen.

Für den Risotto:

Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte darin glasig dünsten. Reis dazugeben und 5 Minuten mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und wenige Minuten aufkochen lassen. Geflügelfond nach und nach angießen und dabei regelmäßig umrühren. Einen Esslöffel vom Bärlauch-Pesto mit einem Thymianzweig zum Risotto geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto mit kalter Butter und Parmesanraspeln abbinden.

Für die Garnitur:

Den Romanesco waschen, trocknen und in kleine Röschen teilen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen und abseihen. In einer Pfanne Butter aufschäumen, den Romanesco dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini waschen, trocknen und in $\frac{1}{2}$ cm dicken Scheiben und in einer weiteren Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cocktailtomaten mit Rispe einschneiden, in einer Pfanne mit reichlich Öl salzen und pfeffern.

Das Rotbarschloin mit dem Pesto beträufeln, und mit Bärlauch-Risotto, Cocktailtomaten und Romanesco auf Tellern anrichten und garnieren.

Erna Henzler am 22. Mai 2017