

# Konfierter Saibling, Apfel-Blutampfer-Risotto, Pesto

**Für zwei Personen**

**Für das Apfel-Risotto:**

200 g Risotto, Arborio	1 Hand Blutampfer	1 grüner Apfel
1 Zwiebel	50 g Parmesan	50 g Butter
100 ml Apfelmost	400 ml Gemüsefond	Olivenöl
Muskatnuss	1 Prise Salz	

**Für das Brunnenkresse-Pesto:**

100 g Brunnenkresse	1 Knoblauchzehe	60 g Parmesan
3 EL Pinienkerne	100 ml Olivenöl	

**Für das Saiblingsfilet:**

2 Saiblingsfilets à 200 g	1 Knoblauch	1 Zwiebel
1 rote Chilischote	1 Zitrone, ganze Frucht	3 Zweige Rosmarin
5 Zweige Thymian	300 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Parmesanchips:**

60 g Parmesan	30 g heller Sesam	2 Prisen Cayennepfeffer
---------------	-------------------	-------------------------

**Für das Apfel-Risotto:**

Einen Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Fond erhitzen. Zwiebel abziehen, würfeln und in einer Pfanne oder in einem Topf mit Öl glasig andünsten. Risotto zugeben, mit andünsten und mit Apfelmost ablöschen. Eine Kelle Fond hinzugeben und reduzieren lassen. Dabei rühren. Immer wieder Fond angießen und einkochen lassen bis der Risotto fast gar und cremig ist. Apfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Nach etwa 15 Minuten die Apfelwürfel zugeben. Kurz vor dem Servieren Butter, geriebenen Parmesan und gehackte Blutampfer einrühren. Mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken.

**Für das Brunnenkresse-Pesto:**

Brunnenkresse grob hacken, Knoblauch abziehen. Parmesan reiben und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Brunnenkresse und Knoblauch mit Pinienkernen und Öl mit einem Pürierstab mixen. Wenn alles püriert ist, den Parmesan unterrühren.

**Für das Saiblingsfilet:**

Einen Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf bei geringer Hitze erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Alles im Öl etwa 2 Minuten andünsten, ohne sie braun werden zu lassen. Thymian, Rosmarin, Zitronenscheiben und das restliche Olivenöl hinzufügen. Ein Thermometer den Topf geben und Öl auf 48-50 °C erhitzen. Saibling leicht salzen und vorsichtig in das Öl legen. Wenn der Fisch nicht vollständig untergetaucht ist, noch mehr Öl hinzufügen. Im vorgeheizten Backofen bei 50 Grad im Topf weitere 15-20 Minuten lang konfieren. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

**Für die Parmesanchips:**

Parmesan fein reiben und mit Cayennepfeffer und Sesam vermengen.

Kleine Haufen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech machen und etwas flachdrücken. Im vorgeheizten Backofen 6-7 Minuten hellbraun backen. Danach die Chips vorsichtig über einem Servierring zu einem Halbkreis formen.

Jan-Timo Bender am 06. August 2024