

Frutti di mare mit Risotto und Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Meeresfrüchte:

4 Jakobsmuscheln	4 Riesengarnelen, mit Schale	8 Tintenfischringe
1 Zitrone	2 EL Olivenöl	1 rote Chilischote
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

200 g Risottoreis	500 ml Gemüsefond	50 g Parmesan
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 EL Olivenöl
1 Glas trockener Weißwein	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

200 g Wildkräutermischung	1 Zitrone	6 EL Walnussöl
3 EL Himbeeressig	1 TL Dijon-Senf	1 TL Himbeermarmelade
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Parmesan	10 kleine Rispentomaten	2 TL brauner Zucker
1 EL Butter	1 Bund Basilikum	

Die Chilischote waschen, fein hacken und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen. Die Garnelen in der Schale gründlich waschen und mit der Marinade einreiben. Kurz ziehen lassen. In einer Pfanne mit etwas Öl kurz scharf anbraten. Jakobsmuscheln und Tintenfischringe mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten in einer separaten Pfanne glasig anbraten. Die Zitrone auspressen und die Jakobsmuscheln und den Tintenfisch mit etwas Saft beträufeln.

Für das Risotto:

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne die Zwiebel langsam in Olivenöl anschwitzen und dann den Knoblauch hinzufügen. Risottoreis hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Unter ständigem Rühren nach und nach Fond dazu gießen. Wenn der Reis bissfest ist, von der Herdplatte nehmen. Den Parmesan reiben und mit der Butter unter den Reis rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Wildkräutersalat:

Den Salat waschen und trockenschleudern. Die Zitrone halbieren und auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Öl, Himbeeressig, Senf und Marmelade zu einer Vinaigrette cremig schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette über den Wildkräutersalat geben und vermengen.

Für die Garnitur:

Für den Parmesanchip 50 g Parmesan reiben, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech kleine Käsehaufen machen und leicht andrücken. Bei 200° Celsius für ca. 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse knusprig ist.

Die Tomaten am Strunk waschen und trockentupfen. Zucker mit Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Rispentomaten kurz durchschwenken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Frutti di Mare mit Risotto und Wildkräutersalat auf Tellern anrichten, garnieren und servieren.

Lara Lückfeldt am 30. Mai 2018