

Reef and Beef mit Risotto

Für zwei Personen

2 Rindersteaks, à 150 g	10 Riesen-Garnelen	150 g Risottoreis
50 g Parmesankäse	2 Tomaten	1 Zitrone
3 Zwiebel	250 g Buschbohnen	3 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln	1/4 Bund glatte Petersilie	2 EL Crème-fraîche
50 ml Weißwein, trocken	600 ml Gemüsefond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Rindersteaks waschen und trocken tupfen. Die Steaks von beiden Seiten reichlich mit Olivenöl bestreichen und mit Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Eine Zwiebel und ein Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Anschließend in der Pfanne anschwitzen. Den Risottoreis in die Pfanne geben und ebenfalls kurz anbraten. Den Gemüsefond erhitzen. Den Reis mit dem Weißwein ablöschen einkochen lassen und nach und nach mit heißem Gemüsefond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben. Nun die Frühlingszwiebeln, die Crème-fraîche und den geriebenen Parmesan in die Pfanne geben. Eine Zitrone auspressen. Mit einem Teelöffel Saft abschmecken. Anschließend etwas Petersilie zupfen und über den Risotto streuen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten und in kleine Stücke schneiden. Reichlich Salzwasser in einem weiteren Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen waschen und für vier Minuten in dem Topf blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die verbliebene Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Anschließend die Zwiebel und die Hälfte des Knoblauchs in dem Topf anbraten. Die Tomatenwürfel und die Bohnen hinzugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen von Kopf und Schale befreien, der Länge nach aufschneiden und den Darm entfernen. Anschließend waschen und trocken tupfen. Die Garnelen zusammen mit dem restlichen Knoblauch bei geringer Hitze in der Pfanne garen. Die Steaks von beiden Seiten vier Minuten scharf anbraten. Anschließend die Pfanne von der Kochstelle nehmen und das Steak, zugedeckt, einige Minuten darin ziehen lassen. Das Steak und die Garnelen aus der Pfanne nehmen und mit dem Risotto auf einem Teller anrichten. Mit den Buschbohnen garnieren und servieren.

Francesco Frisina am 12. September 2012