

Heilbutt-Filet mit Kürbiskern-Butter, Rote-Bete-Risotto

Für vier Personen

für das Risotto	2 Knollen Rote Bete, frisch	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	200 ml Rote-Bete-Saft	500 ml Gemüsefond
50 g Parmesan	50 ml Olivenöl	250 g Risottoreis
150 ml Weißwein	50 g Butter, kalt	1 Stück Meerrettichwurzel
für den Fisch	4 Heilbuttfilets	2 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen
100 g Kürbiskerne	100 g Butter	3 EL Kürbiskernöl
50 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer	

Für das Risotto die Rote Bete waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Gemüsefond aufkochen. Den Parmesan auf der Haushaltsreibe fein reiben. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein und Rote-Bete-Saft dazugießen und bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen. Nun ein Viertel des heißen Fonds dazugießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang noch dreimal wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Beim letzten Angießen die Rote-Bete-Würfel zugeben und im Risotto weich garen. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Butter in Würfeln untermischen. Zuletzt den Parmesan und den Meerrettich fein reiben und untermischen, damit das Risotto eine cremige Konsistenz bekommt. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Heilbuttfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl mit den Kräuterzweigen und dem Knoblauch von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und beiseite stellen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Butter und Kürbiskernöl in einer Schüssel mit einer Prise Salz schaumig schlagen. Danach die Kürbiskerne und Semmelbrösel untermischen und das Ganze zu einer glatten Masse verrühren. Die Kürbiskernbutter auf den Heilbuttfilets verteilen und im Backofen zehn bis zwölf Minuten gratinieren. Das Risotto auf Tellern anrichten und je ein Stück gratinierten Heilbutt darauf geben. Den Meerrettich schälen und darüber hobeln. Heiß servieren.

Johann Lafer am 12. Januar 2013