

Perlgraupen-Risotto mit Fenchel und Saibling

Für vier Portionen

Für das Risotto:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
200 g Perlgraupen	100 ml Weißwein	700 ml Gemüsebrühe
2 EL Crème-fraîche	40 g Parmesan	3 Stangen Frühlingslauch
Salz, Pfeffer	Chili aus der Gewürzmühle	

Für den Saibling:

800 g Saiblingsfilet	0,5 unbehandelte Limette	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen	2 EL Olivenöl	0,1 g Safranfäden
1 TL Honig	100 ml Gemüsebrühe	

Für das Risotto die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, bis sie braun ist. Schalotten, Knoblauch und Perlgraupen darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und unter Rühren von den Perlgraupen aufnehmen lassen. Nach und nach heiße Gemüsebrühe zufügen, dabei gelegentlich umrühren. Etwa 30 Minuten garen, anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken. Kurz vor dem Servieren frisch geriebenen Parmesan und Crème-fraîche unterrühren. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, zuletzt unter die Perlgraupen mischen. Die Saiblingsfilets in acht Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen. Danach in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch fünf Minuten in der Resthitze fertig garen. Den Fenchel putzen, waschen und in Spalten schneiden. Die Spalten in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Safran und Honig zugeben, Gemüsebrühe angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel weichgaren, dabei die Brühe einkochen lassen, damit der Fenchel karamellisieren kann. Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, in die Mitte jeweils zwei Saiblingsfilets und den Fenchel darauf verteilen.

Johann Lafer am 30. März 2013