

Spargel-Risotto mit Heilbutt

Für vier Portionen

1 Bund weißer Spargel	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	180 g Risottoreis	100 ml Weißwein
700 ml Gemüsebrühe	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Crème-fraîche
50 g Parmesan	Salz, Pfeffer	4 St. Heilbuttfilet à 200 g
2 EL Olivenöl	30 g Butter	1 Zitrone in Spalten
Kerbel		

Den Spargel waschen, schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Zwiebel und die Knoblauchzehe pellen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und den Reis darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Anschließend nach und nach heiße Brühe angießen und den Reis unter gelegentlichem Rühren weichgaren. Nach etwa zehn Minuten Garzeit den Spargel zum Risotto geben und mit dem Reis zusammen weich garen lassen. Anschließend den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und die Crème-fraîche, sowie den Parmesan unterrühren. Heilbuttfilets abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Butter zugeben und bei milder Hitze fünf Minuten garziehen lassen. Risotto auf Tellern verteilen und jeweils ein Stück Heilbutt darauf anrichten. Mit Zitronenspalten und Kerbel garnieren.

Horst Lichter am 17. Mai 2014