

Spargelrisotto mit gebratenem Saiblingsfilet

für das Spargelrisotto:



ZUTATEN

für 4 Personen

- 400 g Spargel
- 300 g Risottoreis
- 1 Schuss Weisswein
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 l Gemüsefond
- Salz, Pfeffer
- 30 g Butter
- 100 g Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Spargel bei Bedarf schälen und die holzigen Enden abschneiden.
2. Spargel in 2 cm große Stücke schneiden. Die Spitzen ca. 8 min in Salzwasser köcheln lassen.
3. Fein zerkleinerte Zwiebel in Olivenöl glasig anbraten. Reis und Spargelstücke dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weisswein ablöschen.
4. Sobald der Wein verdampft ist, nach und nach Gemüsefond dazugeben und unter ständigem Umrühren ca. 20 min köcheln lassen.
5. Kurz vor dem Anrichten Butter und Parmesan dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



für das gebratene Saiblingsfilet:



ZUTATEN

für 4 Personen

600 g Saiblingsfilet

Salz

Pfeffer

frische Kräuter (Dill, Rosmarin,
Thymian etc.)

1 Zitronenscheibe

ZUBEREITUNG

1. Saiblingsfilet mit kaltem Wasser waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Bei mittlerer Hitze das Filet auf der Hautseite knusprig anbraten.
3. Nachher wenden, die Temperatur reduzieren, frische Kräuter und eine Zitronenscheibe dazugeben.
4. Nun das Filet zum gewünschten Garpunkt durchziehen lassen.