

WOLFSBARSCHFILETS AUF STEINPILZ RISOTTO

Zutaten für 4 Personen

4 Wolfsbarschfilets, etwas griffiges Mehl, 2 Zweige Rosmarin,
2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 2 EL Olivenöl

300g Steinpilze, 1 rote Zwiebel, 600ml Gemüsesuppe, 2 EL Olivenöl,
20g Butter, 350g Risotto-Reis, 100ml trockener Weißwein,
50g frisch geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

Die Steinpilze in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit dem Olivenöl anschwitzen. Den Reis hinzufügen und andünsten bis er leicht glasig aussieht, dabei immer wieder rühren. Mit dem Wein ablöschen und einkochen lassen. Mit der Suppe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 100°C 20 Minuten im Dampfgarer garen. Die Butter und den Parmesan unterrühren, eventuell Suppe nachgießen, wenn das Risotto flüssiger sein soll. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets auf der Hautseite ein paarmal einschneiden (damit sie sich beim Braten nicht aufwölben). Im Dampfgarer bei 50°C 20 Minuten garen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets auf der Hautseite bemehlen, 1 Minute je Seite braten, Butter zufügen, aufschäumen und Rosmarin und angedrückte Knoblauchzehen kurz durchschwenken. Fischfilets auf dem Risotto anrichten.