

Wolfsbarsch mit Safranrisotto

50—60 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

Für den Fisch

4 Stk.	Wolfsbarschfilets
2 EL	Olivenöl
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 Stk.	Thymianzweig
1 Stk.	Rosmarinzweig
1 Pckg.	Fisch Gewürzzubereitung

Für das Risotto

200 g	Risottoreis
1 Stk.	Kleine Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
100 ml	Weißwein
700 ml	Gemüsebrühe, heiß
120 g	Parmesan, frisch gerieben
2 EL	Butter
1 Pckg.	Safran, echt
0.5 TL	Curcuma gemahlen
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Barbecue Gewürzsalz

Für den Fenchel

2 Stk.	Kleine Fenchelknollen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Ahornsirup
150 ml	Orangensaft, frisch gepresst
50 ml	Weißwein
1 TL	Butter
1 Prise	Meersalz jodiert grob

Zubereitung

1. Für den geschmorten Fenchel, die Fenchelknollen längs vierteln (oder nach Belieben auch in Streifen schneiden). Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten (ca. 5 Minuten). Mit Ahornsirup karamellisieren. Mit Weißwein und Orangensaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fenchel 15-20 Minuten schmoren lassen, bis dieser weich ist (am besten zugedeckt). Zuletzt die Butter unterrühren und die Orangensauce leicht damit binden.
2. Für das Risotto Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Beides in 1 EL Butter glasig dünsten. Den Risottoreis zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Jetzt immer nach und nach ein bisschen von der heißen Gemüsebrühe zugießen. Solange weitergaren und immer wieder mit Brühe aufgießen bis der Reis gar ist (der Reis sollte noch einen leichten Biss haben – 15 bis 20 Minuten). Zwischendurch immer wieder umrühren. Den Safran und Curcuma untermengen, bis es eine schöne orange Farbe hat.
3. Zum Schluss den frisch geriebenen Parmesan und ein kleines Stückchen Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer gut abschmecken. Das Risotto soll schön cremig sein (nach Belieben noch etwas Brühe unterrühren).
4. Die Wolfsbarschfilets mit dem Fischgewürz würzen. Olivenöl mit den Kräutern und den angedrückten Knoblauchzehen in einer Pfanne erhitzen. Die Wolfsbarschfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und anbraten (ca. 5 Minuten). Die Butter zugeben, etwas aufschäumen lassen und weitere 2 Minuten braten (die Filets immer wieder mit der Butter übergießen).
5. Das Risotto heiß auf den Tellern anrichten, die Fischfilets darauf geben und den geschmorten Fenchel dazu anrichten. Nach Belieben mit der Orangensauce beträufeln.

1 Prise Pfeffer bunt ganz