

Fischrezepte

Gebratene Dorade Mit Bärlauch Risotto

Gattung: Fisch, Kräuter, Reis, Italienisch

BÄRLAUCHRISOTTO

1 Gemüsezwiebel
500 g Risottoreis
200 ml Weißwein
50 g Parmesan

1 Liter Brühe (evtl. mehr)
Olivenöl
2 Essl. Bärlauchbutter (evtl. mehr)

FÜR DIE DORADE

6 Fischfilets (Dorade
- Royale), entgrätet
Mehl

Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der
- Mühle

Risotto: Die Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl glasig dünsten; anschließend den Reis hinzugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, nach und nach mit der Brühe auffüllen, so dass der Reis gerade bedeckt ist. Dies so lange wiederholen, bis der Reis weich ist, aber noch Biss hat (ca. 15-20 Min.).

Fisch: Den filettierte Fisch auf der Hautseite mit Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl braten. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, ganz zum Schluss erst wenden und auch auf der Fleischseite braten.

Zum Schluss 2-3 EL Bärlauchbutter (extra Rezept) unter den Reis heben und nochmals abschmecken, eventuell etwas Zitronensaft hinzufügen.

Die gebratene Dorade auf dem Risotto anrichten und mit geriebenem Parmesan garnieren.