

Bärlauchrisotto mit Eglifilets



Zum Risotto mit einer Creme aus Crème fraîche mit Bärlauch passen gebratene Fischfilets prima. Geht statt mit Bärlauch auch mit Petersilie und Schnittlauch.

Zutaten

Für 4 Personen

2 Schalotten
100 g Butter
300 g Risotto-Reis
2 dl alkoholfreier Apfelwein
1 l Gemüsebouillon, heiss
50 g Parmesan
50 g Bärlauch
150 g Crème fraîche
Salz, dreifarbiger Pfeffer
400 g Eglifilets
Weissmehl zum Bestäuben
1 Zitrone

Schalotten fein hacken. Etwas Butter erhitzen, Schalotten darin dünsten. Reis dazugeben und glasig dünsten. Mit Apfelwein ablöschen, Flüssigkeit einkochen lassen. Bouillon nach und nach dazu giessen, Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 18 Minuten bissfest garen.

1/3 des Parmesans fein hobeln, Rest fein reiben. Bärlauch waschen, trocken tupfen und einige schöne Blätter zum Anrichten beiseitestellen. Von den restlichen Blättern die Stiele entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Mit Crème fraîche mit einem Stabmixer fein pürieren. Bärlauchcreme und geriebenen Parmesan zum Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eglifilets mit Haushaltspapier abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit wenig Mehl bestäuben. Restliche Butter in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Eglifilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Beidseitig ca. 3 Minuten in der Butter braten. Von der Zitrone einige Zesten abziehen. Wenig Zitronensaft zum Fisch pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eglifilets mit Risotto anrichten, mit der Zitronenbutter beträufeln. Mit beiseitegestelltem Bärlauch und Zesten servieren.