

Duetto di branzino e salmone con risotto lenticchie rosse



Thema:	ein Fischduett mit einem etwas spezielleren Risotto
Saison:	Sommer in Italien – der Abschluss unseres Urlaubs am Gardasee
Besonderheit:	frischer Fisch – beides bekamen wir frisch filetiert
Zu Beachten:	die Zitronenbutter vorbereiten und den Fisch erst ganz zum Schluss braten

Zutaten / Einkaufsliste (für 4 Personen)

4 Filets	Branzino (klein mit Haut) (Wolfsbarsch)
4Filets	Salmone (klein mit Haut) (Lachs)
1 Stk.	Zwiebel
¼ lt.	italienischer Weißwein
1	chinesischer Knoblauch
1,5	Tassen Risotto-Reis
¾	Tasse rote Linsen
ca. 1 lt.	Brühe
50 g	Butter
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Petersilie
n.B.	frische Zitrone
n.B.	Olivenöl



Zubereitung

Zitronenbutter (vorbereiten):

Die weiche Butter mit etwas Zitronensaft, ganz feingehackter Petersilie, sowie Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Eine Stück Klarsichtfolie auflegen, die Butter darauf platzieren und in der Folie zu einer Rolle mit einem Durchmesser von ca. 3cm einrollen. Zum Erhärten die Butter kurzzeitig in den Tiefkühler legen und dann im Kühlschrank kaltstellen.

Risotto lenticchie rosse (Linsenrisotto):

Den Zwiebel klein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Den kleingehackten Knoblauch hinzugeben und kurz mitrösten. Den Risotto-Reis dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach mit der Brühe aufgießen und nach ca. 10 Minuten Kochzeit die Linsen unterrühren. Danach weiter mit der Brühe aufgießen und solange kochen lassen, bis das Risotto die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Branzino e Salmone (Wolfsbarsch und Lachs):

Fischfilets waschen und den Branzino auf der Hautseite schräg einschneiden (dabei das Fleisch nicht verletzen). Danach die Fischfilets salzen und pfeffern und mit etwas Zitrone beträufeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf beiden Seiten gut anbraten. Zu beachten ist, dass der Branzino zuerst auf der Hautseite und der Lachs zunächst auf der Fleischseite angebraten werden soll.

Die Fischfilets mit dem Risotto, sowie der in Scheiben geschnittenen Zitronenbutter servieren.



Gutes Gelingen und Guten Appetit