

Branzino al risotto nero di seppia



für 2 Personen

Zubereitungszeit: 40 min

Zutaten:

2 dicke Wolfsbarschfilets (it. branzino, spigola) à 150 g

1 rote Paprika in Würfelchen

1 grüne Paprika in Würfelchen

1 gelbe Paprika in Würfelchen

2-3 El feine Semmelbrösel

2 El Senf mit schwarzen Oliven

8 Crevetten, geschält, kleingewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

Olivenöl

Salz + Pfeffer

Fleur de sel

Risotto:

150 g Risottoreis

15 g Butter

400 ml Fischfond

200 ml Wasser

1 Schalotte

1/2 Knoblauchzehe

1 El Olivenöl

80 ml Weisswein

2 Tütchen Sepiatinte

Zubereitung:

In kochendem Salzwasser die Paprikawürfel 1 min blanchieren, in Eiswasser abschrecken, in einem Sieb gut abtropfen lassen, evtl. noch mit Küchenpapier trocken tupfen.

Ofen auf 180° vorheizen. Eine Platte für den Fisch darin erhitzen.

Risotto zubereiten:

Fischfond zusammen mit dem Wasser aufkochen und köchelnd bereithalten. Butter in einem weiten Topf schmelzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen, Reis zufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Mit Weisswein ablöschen, einkochen lassen, nun 2 Schöpflöffel heissen Fond und die Sepiatinte zugeben, alles auf grosser Flamme fast einkochen. Immer wieder gut umrühren und Fond nachgiessen. Fertig in 18 min. Zum Schluss die Butter einrühren. Risotto warmhalten.

1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Wolfsbarschfilets mit Fleur de sel salzen, leicht pfeffern und 1 min auf der Haut anbraten. Fisch wenden und eine weitere Minute braten, dann auf eine heisse Platte umsetzen.

In dieser Pfanne Olivenöl erhitzen und die Crevettenstückchen 1 min darin braten. Dann die Paprikawürfel zufügen, den gehackten Knoblauch, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

Die Fischhaut vorsichtig abziehen, mithilfe eines Spatels jedes Fischstück mit Olivensenf bestreichen, anschliessend dünn mit feinen Semmelbröseln bestreuen und schliesslich mit der Paprika-Crevetten-Mischung belegen. Für 2 min auf die oberste Schiene im Backofen stellen.

Anrichten:

Auf jeden Teller eine Portion vom Tintenfischrisotto geben, darauf den Wolfsbarsch legen.