

Limande auf Shitake-Risotto

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Fischröllchen:

60 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum
40 g Rucola
1 unbehandelte Zitrone
100 g Doppelrahmfrischkäse
1 Eigelb
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
8 Limandesfilets
8 Holzspießchen

Für das Risotto:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
80 g Butter
250 g Rundkorn-Reis
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Weißwein
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
200 g Shitake-Pilze
2 Lauchzwiebeln
250 g junge Möhren
50 g Parmesan

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne rösten und grob hacken. Basilikum und Rucola waschen, abtropfen und fein schneiden. Zitrone waschen, trocken tupfen und abreiben. Kräuter und Zitronenschale mit Frischkäse, Eigelb, Salz und Pfeffer verrühren.

Limandesfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz würzen und die Kräuterfüllung darüber streichen. Filets aufrollen, mit Holzspießchen zusammenstecken und in den Kühlschrank stellen.

Für das Risotto die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

30 g Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zufügen und ebenfalls andünsten. Mit etwas Brühe ablöschen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach unter Rühren die restliche Brühe und den Wein zufügen. Ca. 25 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Inzwischen Pilze putzen und je nach Größe klein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in längliche Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen und der Länge nach mit einem Sparschäler in Scheiben schneiden. Parmesan reiben.

20 g Butter erhitzen. Gemüse zufügen und kurz darin anschwitzen. Gemüse und Parmesan zum Risotto geben und 5 Minuten weitergaren.

Restliche Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Limandesröllchen zufügen, rundherum anbraten und ca. 3 - 4 Minuten bei sanfter Hitze gar ziehen lassen. Die Limandesröllchen mit dem Risotto anrichten. (FIZ)

Pro Portion ca.

Kalorien: 809 Joule: 3387 Protein: 50,3 g Fett: 41,4 g Kohlenhydrate: 61 g

Tipp: Statt Limandesfilet können hierfür auch Seezungenfilets oder kleine Schollenfilets verwendet werden.