

Forelle blau auf Kräuter-Risotto

 happy-mahlzeit.com/2020/02/15/forelle-blau-auf-kräuter-risotto/

Zutaten für 4 Personen

Für die Forellen:

- 4 küchenfertige Forellen à ca. 300g
- 50 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 100 ml Weißwein
- 2 EL Meersalz
- 1 unbehandelte Zitrone
- einige Zweige Thymian
- 1 Stiel Zitronenmelisse
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner

Für den Risotto:

- 200 g Risotto-Reis
- 800 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g weiche Butter
- 50 ml Weißwein
- 1 Bund Basilikum, ca. 40 g
- 1 Bund Kerbel, ca. 20 g
- 3 - 4 Stiele Estragon
- 60 g geriebener Parmesan
- Fleur de Sel
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für die Forellen in einem ovalen, verschließbaren Bräter oder Fischkochtopf 3 Liter Wasser mit Wermut, Wein und Salz zum Kochen bringen. Die Zitrone heiß waschen, halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft zum Weinsud geben. Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden und dazugeben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern und Pfefferkörnern hinzufügen. Den Sud etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Für den Risotto die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Reis in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen und

die Schalotte und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und unter Rühren einige Minuten andünsten. Den Wein dazugießen und unter Rühren einkochen lassen. Nach und nach etwas heiße Brühe angießen und unter Rühren einkochen lassen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis der Reis bissfest ist und der Risotto eine cremige Konsistenz hat. Das dauert 20 - 30 Minuten.

Die Forellen unter kaltem Wasser vorsichtig innen waschen, dabei die Haut so wenig wie möglich berühren. Frische Forellen sind von einer dünnen Schleimschicht überzogen, die sich bei Kontakt mit dem heißen Säuresud bläulich verfärbt. Damit diese Schicht nicht verletzt wird, muss der Fisch sehr vorsichtig behandelt werden. Also nur innen auswaschen und die Außenseite nicht unnötig reiben.

Den Fisch in den köchelnden Sud legen und zugedeckt bei schwacher Hitze knapp unterhalb des Siedepunkts bei max. 80°C ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und 1/3 davon beiseitelegen. Die Blätter der restlichen Kräuter abzupfen, fein schneiden, mit der übrigen Butter in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Den Risotto vom Herd nehmen, die Kräuterbutter und den Parmesan unterrühren und den Risotto mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Die Forellen aus dem Sud heben, nach Belieben filetieren, auf dem Risotto anrichten und mit den beiseitegelegten Kräutern garnieren.

Rezept: Cornelia Poletto

Quelle: Polettos Kochschule

Episode: Grundkurs Forelle