

Saibling en papillote mit Zitronen-Risotto und geschmortem Chicorée-Apfel-Gemüse

 happy-mahlzeit.com/2021/12/23/saibling-en-papillote-mit-zitronen-risotto-und-geschmortem-chicorée-afel-gemüse

Zutaten für 2 Personen:

Für den Fisch:

- 2 Saiblingsforellen à 200 g
- 2 Zitronen, von einer den Saft
- 10 Cherrytomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 50 g schwarze Oliven
- 20 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für das Risotto:

- 300 g Risotto-Reis
- ½ Zitrone, davon Schale und Saft
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 125 ml trockener Weißwein
- 750 ml Gemüsefond
- 25 g Butter
- 25 g Parmesan
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Für das Gemüse:

- 2 Chicorées
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 ml trockener Weißwein
- 20 ml Gemüsefond
- 20 ml Sahne
- 4 TL kalte Butter

- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Zitrone auspressen. Die Fischforellen mit 4 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer von innen und außen einreiben. Knoblauch abziehen und halbieren. Oliven in Scheiben schneiden. Cherry-Tomaten waschen und halbieren. Zitrone waschen und achteln. Dann je Saibling 1/2 Knoblauchzehe, 1 Stängel Rosmarin und 2 Zitronenachtel, Cherrytomaten und Oliven in den Bauch der Forellen schieben. Den Fisch auf eine mit Olivenöl bestrichene Alufolien legen. Die Folie locker schließen. Den Saibling für 20 Minuten im Ofen garen lassen.

Für das Risotto die Zwiebel abziehen, würfeln und kurz in Öl anschwitzen. Den Knoblauch abziehen, hacken, mit dem Risotto-Reis dazugeben und unter ständigem Rühren durchschwitzen. Mit Wein ablöschen. Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Wenn der Wein verkocht ist, den heißen Fond angießen, immer wieder umrühren. Die Zitrone waschen, auspressen und abreiben. Den Reis ca. 25 Minuten köcheln. Zitronenschale und -saft, Butter, Parmesan und gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Chicorée waschen und halbieren. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln. Den Apfel schälen, entkernen, vierteln und in Scheiben schneiden. Chicorée mit Zwiebeln und Knoblauch in 2 TL Butter anbraten und mit Weißwein ablöschen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Apfelscheiben dazugeben und mit etwas Gemüsefond köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit kalter Butter und Sahne aufmontieren.

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Den Saibling mittig auf dem Teller platzieren. Jeweils oberhalb und unterhalb das Zitronen-Risotto sowie das Chicorée-Gemüse drapieren. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Rezept: Rebecca Stüven

Quelle: Die Küchenschlacht vom 11. Januar 2017

Episode: Zitrusfrüchte