



# KOCHMOMENTE

DEINE KOCHSCHULE.

Rezept TELEGRAPH #39

Seeteufel mit Limetten- Risotto

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

2 Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Limette, 8 Seeteufelmedaillons a. 70-80 g  
Salz, Pfeffer,  
800 ml Gemüsebrühe, 1 Esslöffel Butter, zusätzlich 50g Butter, 200g Risottoreis,  
100ml Noilly Prat oder trockener Wermut, 3 Esslöffel Olivenöl, 1 Handvoll Kresse

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln putzen und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden.

Das Grün beiseitelegen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Schale der Limetten fein abreiben, den Saft von 1 Limette auspressen.

Die Fischmedaillons kurz kalt abspülen und trockentupfen. Mit einigen Tropfen Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem Topf die Brühe aufkochen und warmhalten.

In einem zweiten Topf den Esslöffel Butter schmelzen. Die hellen Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Reis zufügen und kurz mit dünsten.

Den Noilly Prat angießen und vollständig einkochen lassen.

Dann nach & nach die Brühe zufügen, sodass der Reis gerade knapp bedeckt ist. Den Risotto unter häufigem Rühren leise kochen lassen, dabei nach und nach immer wieder etwas Bouillon nachgießen.

Gegen Ende der Garzeit, wenn der Risotto ganz knapp bissfest ist, in einer Bratpfanne das Öl kräftig erhitzen. Die Seeteufelmedaillons darin bei starker Hitze auf jeder Seite etwa 1 Minute braten, Temperatur reduzieren und in der Pfanne beiseitestellen.

50 g Butter in Stücke schneiden und mit der Limettenschale sowie 2 Esslöffel Limettensaft unter den Risotto mischen. Das beiseitegelegte Zwiebelgrün sowie die Kresse ebenfalls unterheben und den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann sofort in vorgewärmte tiefe Teller geben und die Seeteufelmedaillons darauf anrichten.