

Rezept TELEGRAPH #64

Bärlauch-Risotto mit Zitronen-Fischfrikadellen

Zutaten für 4 Personen:

Bärlauch-Risotto: 300 g Risottoreis (Arborio oder Carnaroli), 80 g Bärlauch, 1 Schalotte, 30 ml Olivenöl, 80 ml trockener Weißwein, 1 l Gemüfefond, 40 g Butter, 60 g Parmesan, Abrieb von 1 Bio-Zitrone, Salz, schwarzer Pfeffer.

Zitronen-Fischfrikadellen: 400 g Fischfilet (z. B. Lachs, Kabeljau oder Seelachs), 1 Ei (Größe M), 40 g Panko oder Semmelbrösel, 1 TL Zitronenabrieb, 10 ml Zitronensaft, 1 EL Dill, 1 EL Petersilie, 1 Schalotte, ½ TL Salz, schwarzer Pfeffer, 45 ml Pflanzenöl.

Zubereitung:

Den Bärlauch gründlich waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Anschließend den Bärlauch mit zwei bis drei Esslöffeln des heißen Gemüfefonds fein pürieren, sodass eine glatte, leuchtend grüne Paste entsteht. Beiseitestellen.

Die Schalotte für den Risotto schälen und sehr fein würfeln. In einem breiten Topf das Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Risottoreis hinzufügen und unter Rühren ein bis zwei Minuten mitschwitzen, bis die Reiskörner leicht glasig werden.

Mit dem Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Danach nach und nach heißen Gemüfefond zum Reis geben. Dabei regelmäßig rühren und die Flüssigkeit jeweils einkochen lassen, bevor neue Brühe hinzugefügt wird. Den Risotto etwa 18–20 Minuten garen, bis der Reis cremig ist und noch leichten Biss hat.

Für die Fischfrikadellen das Fischfilet mit einem scharfen Messer sehr fein hacken oder kurz in einem Mixer grob zerkleinern. Den Dill und die Petersilie fein hacken. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln.

Das gehackte Fischfilet in eine Schüssel geben und mit dem Ei, den Semmelbröseln, dem Zitronenabrieb, dem Zitronensaft, dem Dill, der Petersilie und der gewürfelten Schalotte vermengen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und alles gründlich vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen etwa acht kleine Frikadellen formen. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa drei bis vier Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Den Risotto vom Herd ziehen und die Butter, den geriebenen Parmesan sowie die Bärlauchpaste unterrühren. Den Zitronenabrieb hinzufügen und den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Konsistenz sollte cremig und leicht fließend sein.

Den Bärlauch-Risotto auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Fischfrikadellen darauf oder daneben anrichten und nach Wunsch mit etwas frischem Bärlauch oder Kräutern garnieren.

Tipp aus der Küche !!

Für eine besonders intensive grüne Farbe kann ein kleiner Teil des Bärlauchs ganz fein geschnitten und erst kurz vor dem Servieren unter den fertigen Risotto gehoben werden. Das sorgt zusätzlich für frische Aromatik und eine schöne Optik auf dem Teller.