

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Spinat-Graupen-Risotto mit gebratenem Saiblingsfilet

Zutaten:

- 50 g Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 250 g Perlgraupen
- 100 ml trockener Weißwein
- 600 ml kräftige Gemüsebrühe
- 400 g Blattspinat, kurz blanchiert
- 1 EL Rosmarinnadeln, gehackt
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 30 g Butter
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

- 500 g Saiblingsfilets
- etwas Mehl, Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Zitronen-Achtel

Zubereitung:

- In einer breiten, tiefen Pfanne Zwiebeln und Knoblauch in Butter dünsten.
- Perlgraupen zugeben, kurz mitdünsten.
 - Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, auf kleiner Hitze 15 Min. köcheln, ab und zu umrühren, die Graupen müssen dann fast gar sein. Evtl. etwas Brühe nachgießen.
 - Blanchierten Spinat und Rosmarin unterziehen, 5 Min. weitergaren.
 - Würzig abschmecken.
 - Butter und Parmesan unterziehen.
 - Bei den Saiblingsfilets die Haut mit etwas Salz abreiben, um den Schleim zu entfernen, kalt abwaschen, trocken tupfen, in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und nur die Hautseite mit Mehl bestäuben, Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets mit der Hautseite nach unten knusprig braten. Flache Filets braucht man nicht wenden, sie garen nur von der Hautseite her. Dickere Filets ganz kurz auf die Fleischseite umdrehen und fertiggaren.
 - Das Graupenrisotto auf einer Platte anrichten und mit den Fischfilets und den Zitronen umlegen.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel