

Pochierter Heilbutt mit Spargel-Risotto

😊 happy-mahlzeit.com/2021/08/11/pochierter-heilbutt-mit-spargel-risotto

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Heilbuttfilets á ca. 180 g, ohne Haut und Gräten
- 20 g Mandelblättchen
- 150 ml Milch
- 4 Zweige Thymian
- Muskatnuss
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für das Risotto:

- 200 g Risotto-Reis
- 200 g grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Parmesan
- 80 g Butter
- 600 ml Gemüsefond
- 50 ml Weißwein
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Scheiben Bacon

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Risotto Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Den Reis hinzufügen und mit anrösten. Mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen und für etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die unteren Enden des grünen Spargels schälen, von den holzigen Enden befreien und in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und bissfest garen.

Die Baconscheiben im Ofen kross backen.

Für den Heilbutt eine Pfanne erhitzen und die Mandeln darin ohne Fett rösten. Anschließend die gerösteten Mandeln, Thymianzweige, etwas Muskatnuss und Milch in einem Topf auf 80°C erhitzen. Den Heilbutt im Ganzen in die erhitzte Milch geben und bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben. Wenn das Risotto gar ist, Parmesan und Butter dazugeben. Anschließend den Topf für ein paar Minuten ruhen lassen. Spargel unter das Risotto heben und eventuell erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den pochierten Heilbutt mit Spargel-Risotto auf Tellern anrichten. Risotto und Fisch jeweils mit 1 Scheibe Bacon garnieren und servieren.

Rezept: Jan Beßel

Quelle: Die Küchenschlacht vom 4. August 2016

Episode: Hauptgang & Dessert