

Spargelrisotto mit Erbsenschmand und Roter Meerbarbe



Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung

Erbsen in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, abgießen und kalt abspülen. Blätter vom Basilikum abzupfen. Einen Teil der Basilikum-Blätter und ca. 100 g Erbsen beiseite stellen für die Deko. Nun die Erbsen und das Basilikum mit dem Stabmixer zu einem Brei pürieren. Den Schmand untermischen und mit Salz und Pfeffer (aus der Mühle) abschmecken. Kalt stellen.

Spargel abspülen und schälen. Die Spargelschalen und Abschnitte beiseite stellen. Das Zitronengras putzen und in ca. 3 – 4 Stücke schneiden, mit dem Messer andrücken. Ingwer schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Nun die Spargelschalen und Abschnitte mit dem Zitronengras, Ingwer in 1,5 l Wasser mit 1 EL Salz und 1 EL Zucker ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Spargelfond durch ein Sieb in einen Topf geben.

Den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und ca. 5 Minuten in dem Spargelfond kochen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl glasig andünsten. Reis dazugeben und mitdünsten bis die Reiskörner die Farbe verändern. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann nach und nach den Spargelfond dazu gießen und immer wieder umrühren. Das Risotto braucht ca. 18-20 Minuten bei mittlerer Temperatur (leicht köcheln). 3 Minuten vor Ende die Spargelstücken hinzufügen. Die Reiskörner sollen noch Biss haben. Topf vom Herd nehmen und nun den Parmesan und die Butter untermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Meerbarbenfilets trocken tupfen und mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Etwas abgeriebene Zitronenschale auf die Oberseite der Fischfilets geben. In Mehl wenden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fischfilets mit der Oberseite anbraten. Nach ca. 2 Minuten die Butter zufügen und die Temperatur zurückstellen, da sonst die Butter

Einkaufsliste

- 1 Kg weißer Spargel
- 2 Stängel Zitronengras
- 80 g Ingwer frisch
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Risottoreis
- 200 ml Weißwein trocken
- 80 g Parmesan gerieben
- 60 g Butter
- 1 Bio Zitrone
- Salz, Pfeffer, Zucker

- 300 g TK-Erbsen
- 200 g Schmand
- 40 g Basilikumblätter
- Rote Kresse
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer

- 4 Rote Meerbarbenfilets á 150 g
- 2 EL Mehl
- Salz, weißer Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 60 g Butter

braun wird. Die Filets ca. 3-4 Minuten von jeder Seite braten. Im Ofen bei ca. 65 ° warm stellen bis das Risotto fertig ist.

Die Frühlingszwiebel in feine Rauten schneiden und mit der roten Kresse mischen. Jetzt einen tiefen Teller mit dem Risotto anrichten, einen Löffel Erbsenschmand oben auf geben, mit der Meerbarbe abschließen und mit den Erbsen, Basilikumblättern, den Frühlingszwiebeln und der Kresse garnieren.

Meine Weinempfehlung



Grünschiefer Riesling vom Weingut
Prinz Salm (Nahe)

oder

Pinot Blanc Louis vom Weingut
Battenfeld Spanier (Rheinhessen).