Heilbuttfilet mit Olivenkruste auf Safranrisotto

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

5	St.	Heilbuttfiletstücke, á 80 g
		Olivenöl
		Salz, Pfeffer

Kruste:

40	g	Butter
1	St.	Eidotter
50	g	Oliven, schwarz ohne Kerne
1	EL	Vollkornbrotbrösel
		Zitronenzesten, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Safranrisotto:

50	ml	Weißwein
100	ml	Wasser
1	Pak.	Safranfäden

} Aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen - abseihen!

20	ml	Olivenöl
40	g	Zwiebel
1	TL	Ingwer
140	g	Vollwertrisottoreis, am Vortag in Wasser einweichen,
		– abseihen –
ca. 700 ml		Gemüsefond oder Wasser
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
		Butter, Parmesan

Herstellung:

1. Fischstücke auf beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten und würzen.
2. Handweiche Butter mit Eidottervermengen, feingehackte Oliven und Vollkornbrotbrösel hinzu geben und abschmecken.
3. Olivenmasse auf die Fischstücke verteilen und gratinieren.
4. Feingehackte Zwiebel- und Ingwerwürfel, in Olivenöl gold-gelb ansautieren, Reis dazu geben und kurz glacieren.
5. Mit der Hälfte des Safranfond ablöschen und umrühren – einköcheln lassen, die zweite Hälfte hinzugeben bzw. nach und nach Gemüsefond oder Wasser zugeben.
6. Stetig rühren bis der Reis al dente - und a bisserl mehr - ist.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Risotto etwas flüssig halten, vom Herd nehmen.
9. Erst jetzt Butter und gerieben Parmesan einarbeiten.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister