

**Frisch gekocht**  
**Dienstag, 5. April 2016**



**Rezept von Jacqueline Pfeiffer**

## **Bärenkrebs mit schwarzem Risotto, Mini-Fenchel und Estragon**

**1 Stunde/aufwendig**



---

### **Zutaten für 4 Personen**

600 g Bärenkrebse (ohne Kopf, mit Schale), Salz, Pfeffer, 160 g schwarzer Risottoreis, 120 g Schalotten (würfelig geschnitten), Olivenöl, 400 ml Geflügelfond, 80 g Grana (gerieben), 130 g kalte Butterwürfel, 8 Mini-Fenchel, ½ Bund Estragon (in feine Streifen geschnitten), Pastis, Fleur de Sel.

### **Zubereitung**

Für das schwarze Risotto, die Schalotten in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Risottoreis zugeben, kurz anschwitzen, mit Geflügelfond aufgießen (gut bedeckt, 2 cm über dem Reis). Immer wieder umrühren und darauf achten, dass keine Körner am Topf Rand kleben. So lange wiederholen, bis das Risotto nur noch einen leichten Biss hat (dauert ca. 45 Minuten). Fenchel putzen, in Salzwasser blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Fenchel halbieren und in Olivenöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.

Estragon zupfen, Blätter zusammenlegen und in kurze feine Streifen schneiden.

Risotto mit Geflügelfond erhitzen, einen Teil des geriebenen Grana nach und nach zugeben. Unter ständigem Rühren schmelzen lassen, kalte Butter nach und nach zugeben. Es soll eine sämige Konsistenz sein. Sollte das schwarze Risotto zu kompakt sein, mit etwas Fond verdünnen.

Die Bärenkrebse mit der Schale, der Länge nach halbieren, den Darm entfernen.

Die Bärenkrebse an der Fleischseite salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Im auf 160 °C vorgeheizten Rohr ca. 3-4 Minuten garen.

Pastis einmal aufkochen, mit Butter montieren und mit Fleur de Sel abschmecken. Estragon in die Pastis-Butter geben. Bärenkrebs mit Risotto, Fenchel und Estragon-Pastis-Butter anrichten.