

Magische Ostern in Schwaz



Gebratenes Saiblingsfilet mit Zitronengraskruste, provencalisches Gemüse und Spargelrisotto

(Rezept für 4 Personen)

Für das Spargelrisotto:

120 g Risotto Reis
4 Stk. Spargel weiß
5 Stk. Spargel grün
1/8 l Weißwein
ca. 350 ml Gemüsefond
50 g Parmesan gerieben
Salz, Pfeffer
Petersilie
2 Stk. Zwiebel
Olivenöl

Für das Provencalische Gemüse:

1 Stk. Zucchini
1 Stk. Paprika rot
1 Stk. Paprika gelb
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Frischer Majoran
Frischer Thymian
Frischer Oregano
2 Knoblauchzehen gehackt

Für die Zitronenkruste:

2 Stk. Zitronengras
100 g Butter
1 Zitrone
1 Eigelb
2 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
Schnittlauch
Petersilie

Für die gebratene Saiblingsfilets

2 Stk. Saiblingsfilet
1 EL Tafelöl
Salz, Pfeffer

Für das Spargelrisotto zuerst den weißen und grünen Spargel schälen und blanchieren. Vorsicht: Der weiße Spargel dauert etwas länger als der grüne!
Dann die Zwiebel fein hacken und in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den Risotto-Reis dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Danach den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und in das Risotto geben. Anschließend würzen und mit Parmesan verfeinern.

Das Gemüse waschen und schneiden sowie die Kräuter hacken. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Gemüse beidseitig anbraten. Mit Knoblauch, Kräutern und Gewürzen abschmecken und zur Seite stellen.

Die Butter in einer hohen Schüssel für die Zitronenkruste schaumig schlagen. Das Eigelb dazugeben und weiter schlagen. Die Kräuter hacken und beifügen. Nach Geschmack mit den Gewürzen abrunden.

Zitronengras in feine Ringe schneiden, kurz blanchieren und zusammen mit der frisch geriebenen Zitronenschale hinzufügen. Die Krustenmasse mit dem Saft der Zitrone abschmecken.

Die Saiblingsfilets mit einer Fischpinzette von den Gräten befreien und das Bauchfett mit einem scharfen Messer entfernen. In einer heißen Pfanne anbraten. Vorsicht: Nur die Hautseite des Fisches anbraten. Anschließend mit der Zitronenkrustenmasse die Hautseite bestreichen und im Ofen auf Oberhitze bei ca. 180°C einige Minuten weiter garen bis die Kruste eine goldbraune Farbe hat.