

# Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



## Saiblingsfilet mit Risotto und Gemüse

**Koch: Nazim Yay**

### Zutaten

(4 Personen)

Für das Saiblingsfilet

- 600 g Saiblingsfilets
- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Butter
- Mehl zum Mehlieren
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 1 EL Butter

Für das Risotto

- 150 g Risottoreis
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 500 ml warmer Gemüfefond
- 50 g gerissener Kren
- 100 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- eine Handvoll geriebenen Parmesan

Für das Gemüse

- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie
- 2 EL Kristallzucker

Für die Garnitur

- frische Kräuter

### Zubereitung

- 1.** Für das Gemüse die Karotte und den Stangensellerie in ganz feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Dann eine Prise Zucker zugeben, diesen leicht karamellisieren lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2.** Für das Risotto zuerst die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem großen Topf in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit warmem Gemüfefond aufgießen, bis es cremig ist und dabei immer wieder umrühren.
- 3.** Für den Fisch die Saiblingsfilets halbieren, leicht salzen und auf der Hautseite mehlieren. Dann in einer Pfanne auf der Hautseite in Olivenöl anbraten, ein Stück Butter und die Kräuterzweige dazugeben, kurz vor dem Ende wenden und direkt herausnehmen.
- 4.** Zum Risotto nun etwas frisch gerissenen Kren und kalte Butter begeben, gut umrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas geriebenem Parmesan verfeinern.
- 5.** Zum Schluss das Risotto in einem tiefen Teller anrichten, das Gemüse dazugeben und den gebratenen Fisch darauflegen. Das Gericht mit frischen Kräutern garnieren, servieren und genießen.