

Gebratene Fischfilets auf Kräuterrisotto

Kräuterrisotto:

3EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen
1 Frühlingszwiebel	fein schneiden, im Öl andünsten
250g Risottoreis	dazugeben, mitdünsten
1dl Weisswein 5dl Wasser	ablöschen
1KL Salz Evtl. 1 Päcklein Safran	würzen, Risotto auf kleiner Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen
1dl Weisswein ½ dl Rahm	zugeben, nur noch köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist, dann Herdplatte ausschalten
1Bund Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Liebstöckel ...	fein hacken, darunter mischen
Salz, Pfeffer	abschmecken
evtl. Reibkäse	dazu servieren

Gebratene Fischfilets:

4 Fischfilets (z.B. Zander, Forelle, Lachs)	waschen, mit Haushaltspapier trocken tupfen grosse Gräte mit Pinzette auszupfen
Salz, Pfeffer, Zitronensaft	Filets würzen
2EL Öl	in Bratpfanne erhitzen Filets beidseitig ca. 3-5 Min. braten auf mittlerer Stufe. Achtung: nur einmal wenden

Servieren: Risotto auf vorgewärmten Tellern verteilen, Fischfilets darauf geben und mit Kräuterblüten garnieren.

Tipp:

Kräuter enthalten im Frühling besonders viele ätherische Öle. Ihr Wirkungsspektrum auf die Gesundheit ist sehr vielfältig, beispielsweise regen sie die Verdauung an und lindern Entzündungen. Desweiteren wurde ihnen eine bakterizide Wirkung nachgewiesen. Da Reis anregend wirkt, passt er besonders gut zum beruhigenden Fisch. Es darf gerne auch ein Glas anregender Rotwein dazu getrunken werden.

Rezept von Andrea Schwyn

www.boe-verein.ch