

# Grönländische Heilbutt-Filets auf geträufeltem Risotto mit Parmesan und Blumenkohl



Zeit gesamt  
45min



Zubereitungszeit  
45min



Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Heilbuttfielen	720 g
Gemüsebrühe	800 ml
Zwiebeln, gelb	1 St.
Olivenöl	4 EL
Risottoreis	240 g
Weißwein, trocken	200 ml
Salz	
Blumenkohl	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Sommertrüffel	40 g
Parmesan	80 g
Butter	5 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, kleiner Topf mit Deckel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, feine Reibe, Schöpfkelle

1. Gefrorene Heilbuttfielen am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen lassen. Aufgetauten Fisch waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl und Zwiebel unter Rühren ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 1–2 Min. mitsrösten, bis die Reiskörner leise zu knistern beginnen.
3. Mit Wein ablöschen und diesen unter Rühren nahezu komplett verdunsten lassen. 1–2 Kelle Brühe angießen, mit etwas Salz würzen und Risotto unter regelmäßigm Rühren ca. 30–35 Min. bissfest garen. Dabei immer wieder Brühe nachgießen, sodass der Risotto immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.
4. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen und in einem weiteren Topf 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und in kleine Röschen schneiden. Im köchelnden Salzwasser ca. 4 Min. bissfest garen, entnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
5. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Heilbuttfielen rundherum salzen und im heißen Öl auf jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend auf ein

Backblech mit Backpapier setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 6–8 Min. glasig fertig garen.

6. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Pfanne säubern, darin restliches Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Blumenkohlröschen mit etwas Salz rundherum ca. 3–4 Min. goldbraun anbraten. Zuletzt Petersilie zugeben und mit durchschwenken.

7. Trüffel sehr fein hacken. Parmesan fein reiben. Butter klein würfeln. Wenn der Risotto fertig ist, Trüffel, Parmesan und Butter unterheben. Falls notwendig, zur Auflockerung noch 1–2 EL Brühe zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ungefähr 1 Min. zugedeckt ruhen lassen.

8. Fertigen Heilbutt aus dem Ofen nehmen, mit Risotto auf Tellern anrichten und mit Blumenkohlröschen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das ständige Reduzieren der Brühe steigt der Salzgehalt der Flüssigkeit. Daher solltest du darauf achten, die Gemüsebrühe und den Risotto zu Beginn nur leicht und intensiver erst zum Schluss zu würzen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	875 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	44 g