



Safranrisotto mit Steinbeißer und Proseccobutter

Zeit gesamt
1h 15minZubereitungszeit
1h 15minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Steinbeißer	450 g
Granatapfel	0.5 St.
Rinderbrühe	1 L
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Butter	5 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	250 ml
Safran in Fäden	1 g
Salz	
Orangensaft	250 ml
Zimtstange	1 St.
Nelken	3 St.
Sternanis	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Weizenmehl, Type 405	5 EL
Wirsing	100 g
Parmesan, gerieben	75 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Schneebesen

1. Den gefrorenen Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Granatapfelkerne auslösen. In einem Topf Rinderbrühe aufkochen und warm halten. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten und Knoblauch ca. 3 Min. farblos anschwitzen. Reis hinzufügen und ca. 2 Min. mitrösten. Mit 150 ml Wein ablöschen und diesen nahezu komplett verkochen lassen. 1–2 Kellen Brühe angießen, Safran hinzufügen und mit etwas Salz würzen. Risotto unter gelegentlichen Rühren ca. 20 Min. bissfest garen. Dabei immer wieder Brühe nachgießen, sodass der Risotto immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.
3. Orangensaft in einen kleinen Topf geben, Zimtstange, Nelken und Sternanis hinzufügen und aufkochen. Topf vom Herd ziehen und ca. 15 Min. beiseitestellen.
4. 3 EL Butter in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Stufe schmelzen. Mit 3 EL Mehl bestäuben und ca. 2 Min. anschwitzen. Mit dem übrigen Weißwein ablöschen. Dabei kräftig rühren. Mit Orangensaft auffüllen und glatt rühren. Auf mittlerer Stufe weiterköcheln, bis die Sauce leicht dickflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Steinbeißer waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen und im übrigen Mehl wenden. In einer Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Steinbeißer ca. 3 Min. von jeder Seite braten. Bis zum Servieren

warm halten.

6. Wirsingkohlblätter waschen und in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren. Gut abtropfen lassen. Parmesan unter das Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Risotto in die Wirsingblätter geben und auf Teller setzen. Steinbeißerfilet und Orangensauce dazu auf den Tellern anrichten. Mit Granatapfelkernen toppen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	748 kcal
Kohlenhydrate	527 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	22 g