

Rezept

Forellenrisotto

Ein Rezept von Forellenrisotto, am 21.07.2024

Zutaten

500 g junge Zucchini	300 g Forellenfilet
2 Frühlingszwiebeln	1 kleines Stück getrockneter Peperoncino
60 g Butter	Salz
Pfeffer	300 g Risottoreis (Carnaroli)
1 l Gemüsebrühe oder Fischfond mit Gemüsebrühe gemischt	1 TL Zitronensaft
2 EL frisch geriebener Parmesan	1/2 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und putzen. 1 Zucchini beiseitelegen, die übrigen würfeln. Die Forellenfilets von Gräten und eventuell der Haut befreien. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, mit dem knackigen Grün in Ringe schneiden. Das Peperoncinostück fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Butter zerlassen, die Forellenfilets salzen, pfeffern und darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2 Min. braten. Herausnehmen und beiseitelegen.
3. Zwiebelringe und Peperoncino mit dem Reis ins Bratfett geben und gut durchrühren. Mit Brühe ablöschen und den Risotto offen in etwa 18 Min. bissfest garen, dabei öfters durchrühren und bei Bedarf Brühe nachgießen.
4. Inzwischen die gewürfelten Zucchini in 1/2 EL Butter andünsten. 2 EL Wasser dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 5 Min. weich dünsten. Pürieren und warm halten. Den Fisch in kleine Stücke zerkrümeln.
5. Den übrigen Zucchini in Scheiben, diese in Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucchinistreifen darin rundherum leicht braun braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen sehr fein hacken.
6. Zucchiniピューree mit Forellenstückchen unter den Reis mischen und erwärmen. Übrige Butter in Würfel schneiden und mit Petersilie und Käse unter den Risotto mischen. Risotto auf Teller verteilen und mit Zucchinistreifen garnieren.