

## Rezept

# Seelachs-Saltimbocca mit Safran-Risotto

Ein Rezept von Seelachs-Saltimbocca mit Safran-Risotto, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>9</b> Salbeiblätter
<b>1 EL</b> Olivenöl	Pfeffer
<b>300 g</b> Seelachsfilet	<b>3 Scheiben</b> Schwarzwälder Schinken
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>100 g</b> Risottoreis (Arborio, Vialone)	<b>75 ml</b> Weißwein
Salz	<b>1/2 Döschen</b> Safran (0,05 g)
<b>300 ml</b> heiße Geflügelbrühe	<b>30 g</b> Parmesan
Holzstäbchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

## Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Den Salbei waschen und trocken schütteln. 3 Blätter fein hacken, die übrigen längs halbieren. Den gehackten Salbei mit dem Knoblauch und dem Olivenöl verrühren und mit Pfeffer würzen. Das Seelachsfilet in 12 Würfel schneiden und mit der Marinade vermengen. Im Kühlschrank 1 Stunde einlegen. Den Schinken quer vierteln.
2. Für den Risotto die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und im heißen Olivenöl glasig dünsten. Den Reis dazugeben und kurz glasig schwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, salzen, pfeffern und den Safran zugeben. Nach und nach mit jeweils einer Kelle heißer Brühe aufgießen, bis sich der Reis nach ca. 25 Min. vollgesogen hat. Die Zugabe der Brühe stoppen, wenn die Reiskörner außen ganz weich sind und innen noch Biss haben.
3. Inzwischen Parmesan reiben. Gegen Ende der Garzeit die Fischstücke abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und je ein halbes Salbeiblatt und ein Schinkenstück darauf feststecken. In wenig Öl je 30 Sek. auf jeder Seite braten.
4. Den Parmesan unter den Risotto geben und mit dem Fisch-Saltimbocca servieren.