

Gebratene Felsenrotbarbe

1h 
3 
4 
30 min 

Zutaten

2 St Rotbarbe, 100g Risottoreis, 2 Rote Paprika, 2 Gelbe Paprika, 1 Zucchini, 4 Schalotten, 100 g dicke Bohnen, 1 l Geflügel oder Gemüse Fond, 250 g geriebenen Parmesan, 1 Bund Basilikum, 50 Pinienkerne geröstet, 100 ml Olivenöl, weiche Butter, Weißwein

Zubereitung

Zubereitung Pesto: Basilikum waschen und klein schneiden. Olivenöl, geriebenen Parmesan und Pinienkerne kurz anmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Risotto: Schalotten in feine Würfel schneiden, in Olivenöl andünsten, Risotto zugeben, mit anschwitzen bis der Risottoreis glasig ist, mit Weißwein ablöschen und mit heißer Brühe oder Gemüse Fond aufgießen. Dann bei mittlerer Hitze kochen bis der Risottoreis nicht mehr an den Zähnen klebt, dann ist er Fertig. Pesto in den Risotto geben, mit geriebenen Parmesan und weicher Butter verfeinern. Dekorieren.

Zubereitung Ligurisches Gemüse: Das Gemüse klein schneiden, in eine heiße Pfanne geben, mit Olivenöl anbraten, mit Rosmarin, Thymian und Knoblauch aromatisieren dann bei 160°C in den Ofen geben bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Rotbarbe: Rotbarbe filetieren oder schon filetiert kaufen, Pfanne erhitzen, Olivenöl zugeben die Rotbarbe mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und braten lassen bis die Rotbarbe eine schöne knusprige Haut hat, dann kurz auf die Fleischseite legen und für den Geschmack ein bisschen Butter zugeben.

