

Vorarlberger Safranrisotto mit gebratenem Bodensee-Hecht

Zutaten (für 4 Personen)



Gemüsefond

Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie usw., hier von Lisilis Biohof, Meiningen)

Lauch

Koriandersamen

Pfefferkörner

1 frisches Lorbeerblatt oder

2 getrocknete Blätter

Risotto

200 g Risotto Reis (Carnaroli)

1 kleine Zwiebel fein geschnitten

1 Chilischote

1 Knoblauchzehe

50 ml Weinbrand oder 150 ml

Weißwein

Ca. 20 Safranfäden (von Genusshortus, Viktorsberg)

500 ml Gemüsebrühe

150 g Butter

150 g Parmesan gerieben

2-3 EL Olivenöl

600-700 g Hechtfilets (oder anderen Süßwasserfisch, zugeputzt), pro Person ca. 150-170 g/Person, etwa von Regula Bösch oder anderen Bodenseefischern

Meersalz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Das Wurzelgemüse schälen und die Enden vom Lauch entfernen. Diese Schalen und Reste mit Wasser aufgießen, Koriandersamen, Pfefferkörnern und Lorbeer hinzufügen und köcheln lassen. So schnell ist der Gemüsefond selbst zubereitet.

Für den Risotto das Olivenöl mit der angestochenen Chilischote und einer geschälten Knoblauchzehe aromatisieren. Die Chilischote vorzeitig entfernen, die Knoblauchzehe bleibt im Öl bis sie leicht goldenbraune Farbe angenommen hat. Dann die feingehackte Zwiebel hinzufügen und farblos anschwitzen. Anschließend auch die Safranfäden untermischen und leicht mitrösten.

Den Knoblauch entfernen, Risottoreis untermischen und kurze Zeit mitrösten. Mit Weinbrand oder Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Wenn die Flüssigkeit aufgeköcht ist und der Reis wieder zu rösten beginnt nach und nach Gemüsebrühe hinzufügen und Risotto umrühren, damit er beim Garen weitere Flüssigkeit zu sich nimmt.

Währenddessen in einer (beschichteten) Pfanne Butter zum Schmelzen bringen und das Wurzelgemüse samt Lauch auf mittlerer Hitze darin anbraten. Erst nach dem Wenden salzen.

[Weiterlesen auf der nächsten Seite](#)

Hörnlingen, Rankweil

#zäm kocha mit Dominic Mayer

Dominic Mayer
Hörnlingen
Rankweil
#zäm

www.zaem.at

Vorarlberger Safranrisotto mit gebratenem Bodensee-Hecht

Zutaten (für 4 Personen)



Nun auch das Fischfilet vorbereiten: In unserem Fall hat Dominic Mayer einen Hecht von Bodenseefischerin Regula Bösch geliefert bekommen. Es eignet sich natürlich jeder Süßwasserfisch. Am einfachsten ist es, Fischfilets zu kaufen oder sie vom Fischer seines Vertrauens zuschneiden zu lassen. Im Falle des Hechts nur Salz verwenden, um das Aroma des Fisches nicht mit anderen Gewürzen zu überdecken.

Die Fischfilets zum Gemüse in die Pfanne legen (falls Haut vorhanden, dann zuerst diese Seite) und bei mittlerer Stufe anbraten. Kurz vor dem Anrichten den Fisch wenden, auf kleine Hitze stellen und den Fisch fertig garen.

Nun geht's beim Risotto ins Finale: Meersalz hinzufügen und mit kalter Butter montieren. Risotto vom Herd stellen und frisch geriebenen Parmesan unterheben. Durch Rühren oder Schwenken des Topfes (siehe Video) die Stärke ausschlagen, probieren und abschmecken. Fertig ist der Risotto, wenn es eine cremige Masse gibt, aber die Reiskörner noch leicht bissfest sind.

Auf vorgewärmten Tellern zuerst den Risotto anrichten und mit dem Gemüse und Fisch servieren.

Eine weitere Pfanne stark erhitzen und die Kohlsprossenblätter mit wenig Öl darin scharf rösten, sodass sie leicht Farbe annehmen, aber noch knackig sind. In eine Schüssel geben und mit Spinatpüree, Petersilienöl, Zitronenschale und Saft, frisch gemahlenem Pfeffer gut durchmischen. Nach Geschmack salzen. In Schalen anrichten, Bergkäse und Walnüsse drüber hobeln. Das Rösti dazu reichen.

Dominic Mayer
Hörnlingen
Rankweil
#zäm