

# Hauptgericht

Schonend gegarter Heilbutt auf grünem Risotto von Erbse, Bärlauch und Morcheln

Zutaten:

810 g Heilbuttfilet  
0.1 Bund Thymian  
0.2 St. Zitrone  
30 ml Olivenöl  
160 g Risotto-Reis  
1 St. Lorbeerblatt  
2 St. Schalotten  
6 g Morcheln, getrocknet Art.Nr.: 62255  
160 g Erbsen  
50 g Zuckerschoten  
0.4 Bund Spargel, grün  
100 ml Weißwein  
560 ml Gemüsebrühe  
30 g Butter  
70 g Parmesan  
0.6 Bund Bärlauch  
120 ml Pflanzenöl  
Fleur de Sel  
Salz  
Pfeffer  
Zucker

Zubereitung:

Für das Bärlauch-Öl, den Bärlauch waschen und fein schneiden. Anschließend mit 120 ml Pflanzenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einem Mixer sehr fein mixen. Das Öl am besten 24 Std. ziehen lassen und am nächsten Tag durch ein feines Sieb mit Küchentrepp passieren. Den aufgefangenen Bärlauchsatz später zum Anrichten in das Risotto rühren. Für den Heilbutt, das Filet in 4 gleich große Stücke schneiden. Die Filets auf ein geöltes Backblech legen. Zum Anrichten die Fische mit Pflanzenöl bepinseln, etwas fein geschnittenen Thymian und Zitronenabrieb darüber geben. Frischhaltefolie direkt auf die Filets geben und im Ofen bei 60 °C ca. 12 Minuten schonend garen und danach mit Fleur de Sel würzen und sofort servieren. Für das Risotto, zwei Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden, die getrockneten Morcheln in reichlich kaltem Wasser einweichen und Parmesan fein reiben. Zuckerschoten sowie den grünen Spargel putzen und klein schneiden. 30 ml Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin Schalottenwürfel mit dem Lorbeerblatt farblos anschwitzen. Risotto dazugeben und ebenfalls mit anschwitzen, bis er leicht Farbe bekommt. Mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen. Vorsichtig salzen, mit 560 ml Gemüsebrühe auffüllen und bei geringer Stufe leicht köcheln lassen, bis er weich und bissfest ist. Morcheln abschütten, ggf. unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und schneiden. Kurz bevor die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist, die Erbsen, das geschnittene Gemüse sowie die Morcheln unter das Risotto rühren. 30 g Butter, den aufgefangenen Bärlauchsatz und den geriebenen Parmesan ins Risotto einrühren und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten das Risotto gleichmäßig in die Teller verteilen und obendrauf

den schonend gegarten Heilbutt arrangieren. Mit dem Bärlauch-Öl dekorieren.