

**Karen Hegar**  
**Nuss-Risotto mit gebratenem Saibling**  
**und Feldsalat**

Dienstag, 17. Dezember 2019

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

400 g	Saiblingsfilet mit Haut
40 g	Walnusskerne
50 g	geschälte Haselnusskerne
1	Schalotte
3 EL	Butter zum Anbraten
200 g	Risotto-Reis
50 ml	Weißwein
800 ml	Geflügelbrühe
1	Knoblauchzehe
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
30 g	kalte Butter
30 g	frisch geriebener Parmesan

**Für den Salat:**

80 g	Feldsalat
2 EL	Balsamico
3 EL	Olivenöl
1 TL	Dijon-Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



**Zubereitung:**

1. Saiblingsfilets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.
3. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden.
4. Etwas Butter in einer großen Sauteuse erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Den Reis einstreuen und unter Rühren ebenfalls kurz farblos anschwitzen.
5. Währenddessen die Brühe in einem Topf aufkochen.
6. Die Knoblauchzehe andrücken und zum Reis geben, das Lorbeerblatt ebenfalls hinzufügen und mit Weißwein ablöschen.
7. Nun etwas heiße Brühe angießen, immer wenn die Brühe verkocht ist, wieder etwas Brühe nachgießen, beständig Rühren. Der Kochvorgang dauert ca. 15-20 Minuten je nach verwendetem Risottoreis.
8. In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
9. Balsamico, Olivenöl und Senf zu einem Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Sobald der Reis fast fertig gegart ist, den Saibling leicht salzen. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite knusprig braten, auf die Fleischseite wenden und ganz kurz fertig braten.

11. Lorbeerblatt und Knoblauch wieder aus dem Risotto-Reis herausnehmen.
12. Die kalte Butter und den Parmesan unter das Risotto rühren.
13. Etwas Butter in einer kleinen Sauteuse aufschäumen lassen und die gehackten Nüsse unterschwenken.
14. Salat und Balsamico-Vinaigrette vermischen.
15. Das Risotto auf vorgewärmten Tellern verteilen. Gebräunte Butter und Nüsse darüber träufeln. Das Fischfilet daraufsetzen. Den Feldsalat andekorieren und alles servieren.

Pro Portion: 865 kcal / 3633 kJ  
43 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 53 g Fett