

## Rainer Klutsch Saibling mit Kartoffelrisotto

Donnerstag, 11. April 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

### Zutaten:

800 g	Kartoffeln, festkochend
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
150 g	TK-Erbesen
3 EL	Butter
etwas	Salz
400 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Basilikum
50 g	Parmesan
500 g	Saiblingsfilet mit Haut
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat, frisch gerieben



### Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige, ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln.
3. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, mit einem Messer ein dünnes Stück Schale (ca. 3 x 1 cm) abschneiden (nur die gelbe Schale, nicht die weiße Haut darunter). Zitrone dann halbieren und 3 EL Saft auspressen.
4. TK-Erbesen etwas antauen lassen.
5. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, Schalotten darin glasig andünsten. Kartoffeln und Knoblauch hinzufügen, kurz mitdünsten und leicht salzen. Mit Zitronensaft ablöschen, die Brühe angießen, das Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Parmesan fein reiben.
8. Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.
9. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit der Kartoffeln das Lorbeerblatt entfernen. Erbsen unter die Kartoffeln mischen und alles offen einige Minuten weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln gerade gegart sind.
10. Für den Fisch Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten.
11. Dann die Fischfilets auf die Fleischseite wenden, das Stück Zitronenschale und restliche Butter mit in die Pfanne geben. Fischfilets noch kurz fertig braten. Dabei mit einem Löffel die geschmolzene Butter aus der Pfanne über die Fischfilets in der Pfanne träufeln. Fischfilets mit Pfeffer und wenig Salz würzen.
12. Parmesan unter die Kartoffeln mischen und mit etwas Muskat, Pfeffer und wenig Salz würzen. Zuletzt die Kräuter untermischen.
13. Kartoffelrisotto und gebratene Fischfilets auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 555 kcal/ 2320 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 32 g Fett