

Kochen

Mira Maurer

Mittwoch, 13.09.2023

Tomaten-Risotto mit Artischocken und Lachsforelle

Für 4 Personen

Zutaten

Für das Risotto

- 1 Biozitrone, groß
- 2 Artischocken, groß
- 4 Tomaten, à ca. 100 g
- 1 L Wasser, kalt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- etwas Salz
- 2 Stiele Basilikum
- 1 Zwiebel
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 200 g Risottoreis
- 125 ml Weißwein, trocken
- 25 g Butter
- 80 g Parmesan oder Pecorino, gerieben

Für die Lachsforelle

- 4 Lachsforellenfilets (küchenfertig mit Haut à ca. 150 g)
- etwas Pfeffer
- etwas Salz
- 4 EL Rapsöl zum Braten
- 50 g Mehl, ca.

Für die Garnitur

- 2 EL Wasser
- 1 TL Honig, flüssig
- etwas Salz
- 3 EL Olivenöl
- 50 g Rauke

Zubereitung:

1. Zitrone heiß abbrausen, trocknen und 2 TL Schale fein abreiben. 6 EL Zitronensaft auspressen. 3 EL Zitronensaft in eine große Schüssel mit kaltem Wasser geben.
2. Den Artischockenstiel am besten über eine Tischkante abbrechen. Von der Spitze 2/3 der Artischocke mit einem Sägemesser abschneiden und wegwerfen.
3. Die groben Außenblätter vom Artischockenboden bis zu den hellen Innenblättern abbrechen. Von jeder Artischocke 8 fleischige Blätter beiseite legen.
4. Die Artischocken mit einem kleinen scharfen Messer so schälen, dass keine Blattansätze mehr zu sehen sind.
5. Artischockenböden halbieren und das faserige Heu mit einem Teelöffel entfernen. Artischockenböden sofort in das Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.
6. In einem kleinen Topf Wasser aufkochen. Tomaten auf der runden Seite über Kreuz einritzen, ins kochenden Wasser geben und etwa 1 Minute kochen, herausheben und kalt abbrausen.
7. Tomaten häuten, vierteln und den Stielansatz entfernen. Tomatenviertel entkernen. Tomatenfruchtfleisch beiseite legen.



8. Tomateninneres, Tomatenhaut, Artischockenblätter und kaltes Wasser in den Topf geben.
9. Ungeschälten Knoblauch kräftig andrücken. Lorbeerblätter zwischen den Blattrippen einschneiden. Knoblauch, Lorbeer und etwas Salz in den Topf geben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 25 Minuten kochen.
10. Inzwischen das Tomatenfruchtfleisch würfeln. Basilikum fein schneiden, mit den Tomatenwürfeln mischen und beiseite stellen.
11. **Für die Garnitur** Zitronenschale, restlichen Zitronensaft, Honig und etwas Salz verrühren. Olivenöl unterschlagen. Rauke putzen, abbrausen und trockenschleudern. Marinade und Rucola beiseite stellen.
12. **Für das Risotto** die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
13. In einem breiten flachen Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten mitdünsten. Wein zugeben und unter gelegentlichem Rühren einköcheln..
14. Soviel Artischockenbrühe zugeben, dass der Reis gerade bedeckt ist. Reis bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren nach Packungsanleitung garen, dabei weitere Artischockenbrühe zugeben.
15. Halbierete Artischockenböden jeweils in 6-8 Teile schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Artischocken darin 5 Minuten braten, mit etwas Cayennepfeffer und Salz würzen und unter den Reis mischen.
16. **Für die Lachsforelle** die Filets trocken tupfen. Filets auf der Hautseite mit einem sehr scharfen Messer 2–3-mal einschneiden.
17. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Mehl auf einen Teller geben. Fischfilets mit je etwas Pfeffer und Salz würzen und im Mehl wenden. Filets im heißen Öl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite etwa 6 Minuten braten.
18. Fischfilets wenden und weitere 2 Minuten braten.
19. Basilikum-Tomaten und Parmesan unter das Risotto rühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
20. Rucola mit der Soße mischen. Artischockenrisotto mit Lachsforellenfilets anrichten und mit Rucola toppen.