

Schellfischfilet auf Oolong-Risotto



Zutaten für 4 Personen:

1 geh. Teelöffel Oolong Tee
300 ml Wasser
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
250 g Risottoreis
350 ml Geflügelfond
1 unbehandelte Zitrone
12 Salbeiblätter
4 Schellfischfilets mit Haut à 150 g
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL Mehl
2 Stiel Rosmarin
20 g Butter

Zubereitung:

Tee mit kochendem Wasser aufbrühen, 3 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. In 2 EL Olivenöl andünsten. Reis zufügen, ebenfalls leicht andünsten. Nun nach und nach den Hühnerfond unter Rühren zufügen. Sobald der Fond aufgesogen ist, den Tee nach und nach zugießen. Dabei ständigiterrühren. Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin knusprig braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Nun die Zitronenscheiben in dem heißen Öl so lange braten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Zitronenscheiben ebenfalls herausnehmen. Fischfilets salzen, pfeffern, mit etwas Mehl bestäuben und mit der Hautseite nach unten in das Zitronenöl geben. Rosmarin zufügen. Den Fisch ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite goldbraun braten, dann wenden. Pfanne vom Herd ziehen. Die Butter unter den Risotto rühren und auf Teller geben. Die Schellfischfilets mit den Zitronenscheiben und den Salbeiblättern darauf anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.