

Horst Lichter | Seeteufel mit Risotto und Austernpilzen

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Filet vom Seeteufel
- 8 Scheiben Bacon
- 2 EL Öl
- 450 ml Gemüsebrühe
- 300 g Zartweizen
- 100 g Austernpilze
- 1 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 80 g Butter
- 50 g Parmesan
- 6 Zweige Thymian
- 6 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Seeteufel in 4 gleich große Stücke schneiden, waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filet mit 2 Scheiben Speck umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von allen Seiten ca. 8 Minuten braten. Die Filets aus der Pfanne nehmen und zusammen mit 5 Zweigen Thymian sowie 6 Knoblauchzehen auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech setzen. 40 g Butter in Flocken darauf verteilen und die Filets im Ofen bei 90 Grad langsam durchziehen lassen.

Austernpilze, Lauchzwiebeln und Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und den Zartweizen ca. 8 – 10 Minuten köcheln lassen. Dabei ständig umrühren. Das klein geschnittene Gemüse zum Risotto geben und weitere 4 Minuten garen.

Einen Zweig Thymian zupfen und Parmesan reiben. Risotto mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. 40 g Butter und den Parmesan unterrühren.

Seeteufel mit Risotto auf den Tellern anrichten.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 29.09.2007

Prominente Gäste: Marianne und Michael Hartl