

Gebratener Skrei, Limetten Risotto und Cima di Rapa

Einkaufsliste für 4 Personen

Am besten gekauft auf dem Augsburger Stadtmarkt bei den Händlern Ihres Vertrauens

Ca. 800 Gr. Skrei- Loins/Filet (Winterkabeljau)

Ca. 1 Kg. Cima di Rapa (wilder Brokkoli)

250 Gr Risotto Reis

200 Gr. Parmesan, gerieben

2-3 Limetten

½ Liter Gemüsebrühe

Fl. Prosecco

Butter zum anschwitzen

Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Zweig Thymian

Risotto

Zwiebel schälen und klein würfeln. Etwas Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Risotto Reis hinzufügen und glasig dünsten. Etwas von der Brühe hinzugießen, zum Köcheln bringen und den Reis unter gelegentlichem Umrühren bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen. Die Brühe nach und nach hinzufügen, bringt Aroma. (Wein oder Prosecco gingen auch, davon aber weniger und den Rest durch Wasser ersetzen.) Am Ende der Garzeit, das Risotto sollte noch bissfest sein, den geriebenen Parmesan, Limettenabrieb und Saft zweier Limetten untermischen, mit eine Prise Salz nach Gusto abschmecken, in eine vorgewärmte Schüssel füllen.

Skrei

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst das Filet auf der Hautseite scharf anbraten. Thymianzweige dazu legen. Nach ein bis zwei Minute Hitze auf die Hälfte herunterstellen und weitere 3-5 Minuten (je nach Dicke des Filets) braten, dann wenden. Jetzt den frischen Brokkoli dazugeben, er braucht keine Vorkochzeit denn er ist schneller gar als normaler und langsam mitschmoren. Das Filet benötigt nach dem Wenden nochmals 2-4 Minuten. Man kann den Garprozess an diesem dicken Fleischstück seitlich sehr gut verfolgen. Der Fisch sollte noch leicht glasig sein, dann ist er perfekt gegart. Fisch herausnehmen und auf das Risotto legen. Cima di Rapa herumdrapieren.

Nachdem wir uns ein Gläschen Prosecco gegönnt haben geben wir nun einen kräftigen Schluck in die Pfanne, etwas Limettensaft dazu, mit Pfeffer und Salz würzen. Kurz mit dem Stabmixer aufmixen und dann den Schaum also Soße über das Gericht geben. Nicht zu viel, wir wollen ja jeden Geschmack erhalten.

Guten Appetit!