

Tilapiafilets mit Risotto piemontese

Zutaten für 2 Portionen :

2 Tilapiafilets (je 200 g),
2 EL Öl,
2 EL Butter,
Saft einer halben Zitrone,
Mehl,
Salz, frischer Pfeffer aus der Mühle,
Zitronenscheiben und Blatt Petersilie zum
Garnieren.



Für das Risotto piemontese :

150 g schwarzer Piemont - Reis,
100 g Arborio- Risotto-Reis
1 Zwiebel,
½ L Fleischbrühe,
¼ L Weißwein,
1 EL Butter,

Krustentiersoße :

1 Schalotte,
1 Becher (200 g) Sahne,
100 ml Riesling (Weißwein),
200 ml Fischfond,
2 cl Pernod ,
1 TL Krustentierpaste (Lacroix),
20 g eiskalte Butter,
Salz, Pfeffer,
1 EL Zitronensaft.

Zubereitung :

Zuerst das Risotto mit schwarzem Piemontreis :

Zwiebel fein würfeln und in einer großen Kasserolle mit Butter glasig braten, den gewaschenen Piemontreis einstreuen und rühren bis er glasig ist. Dann eine Tasse heiße Fleischbrühe und Weißwein aufgießen und weiter rühren. Sobald die Flüssigkeit fast verdampft ist, wieder Brühe aufgießen, leise köchelnd weiter garen lassen, dabei rühren. Es soll stets nur so viel Brühe im Topf sein, dass der Reis eben bedeckt ist. Nach etwa 20 Min. sollten die Reiskörner gar sein, aber noch Biss haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Risotto soll jetzt so feucht und cremig sein, dass er im Topf beim Schräg halten fließt. Von der Kochplatte nehmen und noch 1 bis 2 Min. quellen lassen.

Nun die Krustentiersoße zubereiten :

Dazu die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Kasserolle die Schalotte mit dem Weißwein begießen, den Pernod hinzugeben und zum Kochen bringen. Sobald die Mischung kocht, den Fischfond hinzugeben und 15 Min. kochen lassen, dabei auf die Hälfte reduzieren. Die Sauce dann durch ein feines Sieb gießen

Rezepte > Fischgerichte > Rezept : Tilapiafilets mit Risotto piemontese
um die Schalottenstücke zu entfernen. Die Sahne zugeben, dabei ständig mit dem Schneebesen schlagen und dann die Soße mit Krustentierpaste, Salz, Pfeffer, und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Stabmixer sorgfältig aufmixen, dabei die eiskalten Butterstückchen untermixen.

Die Tilapiafilets :

Die Tilapiafilets kalt abbrausen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft marinieren. Nach 10 Min. trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in der Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen. Wenn das Öl heiß ist, die Tilapiafilets mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abschütteln und die Tilapiafilets bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Anrichten :

Je eine Portion Risotto piemontese auf die vorgewärmten Teller verteilen und mit einem Blättchen Petersilie garnieren. Ein Tilapia – Filet dazu legen und etwas Krustentiersoße darüber gießen.