Bärlauch-Risotto mit Kabeljau in Panko-Kruste

Cremiges Risotto, zarter Kabeljau, knusprige Panade. Dieses Wenn im Frühling der frische Bärlauch sprießt, wird dieses Gericht zur Verlockung für alle Gourmets. Denn es verzaubert mit Aromen und Handwerk zugleich. Und eignet sich perfekt für ein edles Dinner. Das Ergebnis? Große Augen und Genuss pur.



Bärlauch-Risotto mit Kabeljau in Panko-Kruste | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen oder 4 Vorspeisen): 280 Gramm Risotto-Reis | 100 Gramm Zwiebel | 150 Gramm Bärlauch | 10 ml Olivenöl | 1 Lorbeerblatt | 75 ml trockener Weißwein | 500 Milliliter Gemüsefond | 70 Gramm Parmesan | Bärlauch zur Dekoration | 250 Gram Kabeljaufilet ohne Haut | 2,5 Teelöffel Salz | 15 Gramm Mehl | 1 Eier | 40 Gramm Panko | 25 Gramm Butter



Bärlauch-Risotto mit Kabeljau in Panko-Kruste | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (45 Minuten): 1. Kabeljau in Stifte bzw. Stäbchen schneiden. 2. Mehl mit einem halben Teelöffel Salz vermischen. 3. Eier verquirlen. 4. Kabeljau-Stäbchen erst mehlieren, dann ins Ei tauchen und anschließend im Panko wälzen. 4. Bärlauch waschen, trocken tupfen und fein hacken. 5. Zwiebel schälen und fein würfeln. 6. Zwiebeln glasig anbraten, dann ein Lorbeerblatt hinzugeben 7. Risottoreis hinzugeben und unter Rühren anbraten, bis ein nussiger Geruch entsteht. 8. Mit Weißwein ablöschen. 9. 100 Milliliter Fond dazugeben, unter Rühren einreduzieren. 10. Bevor der Reis wieder brät statt kocht, erneut mit etwas Fond aufgießen. 11. Vorgang wiederholen, bis der komplette Fond verkocht wurde. Zusammen mit dem letzten Schluck Fond den gehackten Bärlauch dazugeben. 12. Deckel auf den Topf geben, Topf von der Hitze nehmen und das Risotto zehn Minuten gar ziehen lassen. 13. In der Zeit den Parmesan reiben. 14. Butter in einer Pfanne schmelzen Butter in einer Pfanne schmelzen und die selbstgemachten Fischstäbchen knusprig ausbacken. 15. Parmesan ins Risotto unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 16. Fisch auf dem Risotto drapieren und servieren.

Dazu passen hervorragend: Zitronen-Mayonnaise oder Bärlauch-Mayonnaise. Jetzt noch mehr Gerichte mit Reis, Rezepte mit Bärlauch, italienische Rezepte, Rezepte für Gourmets und weitere Fischgerichte entdecken!

Nährwerte/Portion: 1053 Kalorien | 23,2 Gramm Fett | 130,4 Gramm Kohlenhydrate | 37,5 Gramm Eiweiß