



Cremiges Safranrisotto mit Forelle und Dille-Bröseln



35 Min.



mittel



4 Personen



ohne Nüsse



zuckerfrei

Schritt 1

Safranfäden mit Wein verrühren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel in einem Topf mit 30 g Butter auf mittlerer Stufe anschwitzen. Reis zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz weiter anschwitzen.

Schritt 2

Reis mit Safran-Wein ablöschen und $\frac{1}{4}$ des warmen Fonds auffüllen. Risotto unter gelegentlichem Rühren etwa 25 Minuten leicht köcheln, dabei nach und nach den Fond zugeben.

Schritt 3

Für die Dille-Brösel $\frac{3}{4}$ der Dille fein schneiden. Zuerst Brösel mit dem Olivenöl in einer Pfanne auf hoher Stufe 5 Minuten rösten, dann geschnittene Dille und etwas Salz zugeben.

Schritt 4

Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit dem Rapsöl auf der Hautseite bei mittlerer Stufe 6–8 Minuten braten.

Schritt 5

Restliche Butter und Parmesan unter das fertige Risotto rühren. Die Fischpfanne vom Herd nehmen, Fisch auf die Fleischseite drehen und 1 Minute rasten lassen.

Zutaten

Risotto

- ♥ 20 Stück Safranfäden
- ♥ 150 ml trockener Weißwein
- ♥ 1 Stück Zwiebel
- ♥ 70 g Butter
- ♥ 200 g Risottoreis
- ♥ 500 ml warmer Fisch- oder Gemüsfond
- ♥ 30 g geriebener Parmesan

Fisch

- ♥ 4 Stück frische Forellenfilets, entgrätet
- ♥ 2 Esslöffel Rapsöl
- ♥ 0.5 Stück unbehandelte Zitrone

Brösel

- ♥ 1 Bund frische Dille
- ♥ 50 g Brösel
- ♥ 50 ml natives Olivenöl

Außerdem

Schritt 6

Safranrisotto mit Forelle und Dille-Bröseln anrichten. Zitrone in Scheiben schneiden, grob zupfen und mit der restlichen Dille als Garnitur auf die Teller geben.



Salz, Pfeffer aus der Mühle