Unverträglichkeiten.
cook&fit.

Histaminintoleranz

Spargelrisotto mit gebratenem Fischfilet

Zutaten für ca. 4 Portionen:

Risotto
½ Bund grüner Spargel
½ Bund weißer Spargel
200 g Risottoreis
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 TL Essigessenz
750 ml Gemüsebrühe
150 g Ricotta
30 g Parmesan
etwas Salz, etwas Pfeffer
1,5 EL Rapsöl

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Parmesan mit Hilfe einer feinen Reibe zerkleinern. Den Spargel in gesalzenem Wasser kurz aufkochen, mit kaltem Wasser abschrecken und in Scheiben schneiden. Essigessenz mit Brühe vermengen. Öl in einem Topf erhitzen, den Reis und die Schalottenwürfel hineingeben und glasig anschwitzen. Mit der Brühe nach und nach auffüllen und weiterköcheln lassen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat. (Aufpassen, dass nicht zu viel Flüssigkeit hinzugefügt wird, sonst wird das Risotto nach der Zugabe der folgenden Zutaten zu flüssig!) Den Ricotta und den Spargel unter das Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Sollte eine Beifußpollenallergie bestehen, ist es möglich, dass eine pollenassoziierte Kreuzallergie gegen Pfeffer vorliegt. In diesem Fall auf das Würzen mit Pfeffer verzichten. Um das Risotto noch cremiger zu gestalten oder überschüssige Flüssigkeit zu binden, kann etwas Butter in kleinen Stückchen dazugegeben werden.

Gebratener Zander:

Ca. 800g Zanderfilet
2El Rapsöl
Etwas Salz
Etwas Pfeffer
1El Butter
4 Zweige frischer Thymian (am besten Bio)

Zander waschen, entschuppen und von Gräten befreien. Filets portionieren und mit Salz auf der Hautseite würzen. Eine Pfanne mittelstark bis hoch erhitzen, Öl hineingeben und den Fisch auf der Hautseite braten, bis das Fleisch bis zu 2/3 gar ist. Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd nehmen. Butter und Thymianzweige hinzufügen, den Fisch mit der Fleischseite nach unten wenden und garziehen lassen.

Tipp: Unbedingt unbehandelte Kräuter, am besten aus dem Biomarkt verwenden.