

Daniele Corona Risotto mit Blutorange, Endivie und Lachs-Tatar

Freitag, 16. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten

3	Blutorangen
1 l	Gemüsebrühe
300 g	Risotto-Reis (z. B. die Sorten Arborio, Vialone)
1 Zweig	Thymian
1	Endiviensalat
200 g	Lachsfilet ohne Haut (extrafrisch; Sushi-Qualität)
½	Bio-Limette
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	rote Zwiebel
3 Stiele	frischer Estragon
100 g	Mascarpone



Zubereitung

1. Von den Orangen 2 Stück halbieren und den Saft auspressen.
2. Übrige Orange dick schälen, sodass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden und auslösen. Filets in Stücke schneiden und beiseitestellen.
3. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.
4. Einen mittleren Topf erhitzen. Den Reis darin ohne Fett langsam anrösten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Den Saft kurz einkochen lassen, dann den Reis mit soviel heißer Brühe aufgießen, dass er gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.
5. Thymianzweig abbrausen, trocken schütteln und zum Reis geben. Reis bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 10-15 Minuten köcheln lassen. Dabei nach und nach mit weiterer heißer Brühe aufgießen, sodass der Reis stets mit knapp mit Flüssigkeit bedeckt gart.
6. In der Zwischenzeit den Salat verlesen, waschen, abtropfen lassen und die zarten Blätter in mundgerechte Stücke zerpflücken, Salat in eine Schüssel geben. Dickere helle Blattrippen und Strunk des Salats in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.
7. Lachsfilet kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit einem großen scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden oder grob hacken.
8. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Limette auspressen.
9. Lachstatar und 1 EL Olivenöl verrühren. Etwas Salz, Pfeffer, Limettensaft und -schale zugeben, vorsichtig umrühren und abschmecken.
10. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.
11. Restliches Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zwiebelringe und Orangenfiletstückchen zum Salat in die Schüssel geben und alles vorsichtig vermengen.
12. Estragon abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Hälfte Estragon fein schneiden.
13. Nach etwa 15 Minuten Garzeit die fein geschnittenen Endivienabschnitte und Estragon unter das Risotto rühren. Alles nochmals kurz köcheln lassen, bis der Reis mit noch leichtem Biss gegart ist.

14. Dann den Topf vom Herd nehmen. Mascarpone (ist hier eine Butter-Alternative) zugeben und unterrühren, sodass ein cremiger Risotto entsteht. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

15. Risotto auf Teller verteilen und leicht flachstreichen. Marinierten Endiviensalat mittig darauf anrichten. Mit zwei Löffeln aus dem Lachstatar Nocken formen und auf dem Salat anrichten. Risotto mit restlichem frischen Estragon garnieren.

Pro Portion: 650 kcal/ 2710 kJ

69 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 32 g Fett