

„HEUFISCH“ AUF SOMMERLICHEM ROTE RÜBEN PERLGRAUPEN RISOTTO

Kreatives Sommergericht für ca. 4 Personen Christoph Krauli Held

Perlgraupen Risotto:

- 250 g Hartweizen (Perlgraupen)
- 150 ml trockener Weißwein
- 250 ml Roter Rübensaft
- 2 kleine rote Zwiebel
- frisch gehackte Kräuter nach Wahl
- 2 Lorbeerblätter
- 4 EL Apfelessig
- 1 TL Kreuzkümmel
- 3 TL kalte Butter
- ½ TL Zucker
- Salz & Pfeffer aus der Mühle



Heufisch:

- 4 Stück Saiblingsfilet oder anderer Süßwasserfisch nach Wahl
- 1 Hand voll Heu
- 1 unbehandelte Zitrone
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfelig schneiden und in einem Topf mit etwas Öl gemeinsam mit dem Hartweizen bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Danach mit Weißwein ablöschen. Anschließend alle Gewürze hinzufügen und immer wieder mit dem Rote Rübensaft aufgießen. Circa 20 Minuten leicht köchelnd einreduzieren. Sobald der Risotto leicht al dente ist, beiseitestellen und abgedeckt für weitere 15 Minuten ziehen lassen.
 2. Während der Risotto durchzieht, werden die Fischfilets im eiskalten Wasser gesäubert und anschließend mit Zitrone, Pfeffer und Salz gewürzt.
 3. Einen halben Liter Wasser mit 1 EL Salz und den übrig gebliebenen Zitronenschalen zum Köcheln bringen. Dann das Heu vorsichtig in den Dämpfkorb (alternativ ist auch ein Nudelsieb möglich) betten und die bereits gewürzten Fischfilets mit der Hautseite nach unten vorsichtig auf das Heu legen. Das Ganze wird ca. 4 Minuten über dem kochenden Gewürzwasser platziert.
 4. Vor dem Anrichten 3 TL kalte Butter und die frisch gehackten Kräuter unter den Risotto rühren und danach gemeinsam mit den Fischfilets auf einem Teller anrichten.
- TIPP:** Zu diesem Sommergericht würde auch noch ein gegrillter Kürbis und/oder geschmorte Zucchini perfekt dazu passen. Natürlich korrespondiert zu dieser Speise jeder trockene Weißwein wie Grüner Veltliner oder ein gut gekühlter Grauburgunder.