

Gegrilltes Wolfsbarschfilet & Calamari Fritti mit Zucchini-Radicchio-Risotto

Für 4 Personen

Zutaten:

Fisch und Pesto

5 Stücke frisches Wolfsbarschfilet,
entgrätet (à ca. 100–120 g)
30 g Basilikumblätter
1 EL Pinienkerne
1–2 Knoblauchzehen
40 ml Olivenöl
20 g Parmesan, gerieben
Salz nach Geschmack

Calamari Fritti

270–300 g Calamari
1 Ei
1 Prise Paprikapulver
50 g Mehl zum Stauben
Salz
Zitronenspalten zum Servieren

Zucchini-Radicchio-Risotto

¼ Zwiebel, fein geschnitten
170 g Zucchini, gewürfelt
Olivenöl
Salz, Pfeffer
130–140 g Risottoreis
(z. B. Vialone Nano oder Arborio)
1 cl Wermut (oder Weißwein)
300–350 ml Gemüse- oder Hühnerfond
30–40 g Grana Padano oder Parmesan
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
frischer Thymian und Rosmarin nach
Geschmack
4 Scheiben Zucchini,
längs geschnitten und gegrillt
etwas fein geschnittener Radicchio zum
Verfeinern

Zubereitung:

Für das Pesto die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Basilikum, Knoblauch und Pinienkerne in einem Mixer fein zerkleinern. Die Mischung mit Salz abschmecken, Olivenöl langsam einarbeiten und am Ende den geriebenen Parmesan unterheben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Die Wolfsbarschfilets mit der Hautseite nach unten auf dem Grill oder in einer beschichteten Pfanne **knusprig** grillen. Sobald sie fast durchgegart sind, mit etwas vom Basilikumpesto marinieren und warm halten.

Die Calamari in etwa 1–2 cm breite Ringe schneiden und gut trocken tupfen. Anschließend mit Paprikapulver und Salz würzen, durch das verquirlte Ei ziehen und im Mehl wenden. In heißem Fett (ca. 180 °C) 1–2 Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zitronenspalten servieren.

Für das Risotto die Zwiebel in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mitrösten, dann mit Wermut oder Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nun nach und nach unter ständigem Rühren den heißen Fond hinzufügen, bis der Reis al dente gegart ist. Die Zucchiniwürfel einrühren und das Risotto mit geriebenem Grana Padano, etwas Butter, Knoblauch, Thymian und fein geschnittenem Radicchio cremig vollenden. Zum Schluss die gegrillten Zuchchinscheiben unterheben oder als Garnitur verwenden.

Zum Anrichten das cremige Risotto auf den Tellern verteilen, das gegrillte Wolfsbarschfilet darauflegen und mit knusprigen Calamari garnieren. Nach Wunsch mit etwas Pesto, frischen Kräutern oder zusätzlichem Radicchio abrunden.

