Auf der Haut gebratenes Filet von Dorade und Rotbarsch mit cremigen Parmesanrisotto und Rucola Pesto

Zutaten:

Für die Fische:

- 1 ganze Dorade (ca. 500-600 g)
- 1 ganzer Rotbarsch (ca. 500-600 g)
- Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Parmesanrisotto:

- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 g Risottoreis (z.B. Arborio)
- 100 ml Weißwein
- Ca. 750 ml heiße Gemüsebrühe
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Für das Rucola-Pesto:

- 100 g Rucola
- 50 g Parmesan, gerieben
- 50 g Pinienkerne, geröstet
- Ca. 100 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung:

1. Fische filetieren:

1. Die Fische gründlich unter kaltem Wasser innen und außen waschen, dann mit

Küchenpapier trockentupfen.
2. Mit einem scharfen, flexiblen Filetiermesser hinter den Flossenansätzen ansetzen und schräg in Richtung Kopf schneiden, um die Filets vom Kopfteil zu lösen.
3. Entlang der Rückengräte von Kopf bis Schwanz durch den Fisch schneiden, das Messer flach halten und das Filet von der Gräte lösen. Wiederhole den Vorgang auf der anderen Seite.
4. Für Filets ohne Haut das Fleisch vorsichtig von der Haut trennen.
5. Überprüfe die Filets auf Gräten und entferne diese mit einer Pinzette.

2. Parmesanrisotto:

1. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten.
2. Risottoreis hinzufügen und kurz mitdünsten, bis er glasig erscheint. Mit Weißwein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen.
3. Nach und nach heiße Gemüsebrühe hinzufügen, stetig umrühren, bis der Reis cremig und al dente ist (etwa 18-20 Minuten).
4. Butter und Parmesan einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Rucola-Pesto:

1. Rucola, Parmesan, Pinienkerne, Knoblauch und Zitronensaft in einen Mixer geben. Beim Mixen langsam das Olivenöl hinzufügen, bis eine homogene Masse entsteht.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Fisch braten:

1. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen, leicht andrücken und bei mittlerer bis hoher Hitze 3-4 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist.
2. Die Filets vorsichtig wenden und auf der Fleischseite 1-2 Minuten fertig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.