

Rezept für Muschel-Risotto mit Krustentierschaum und Wildkräutersalat in Haselnussdressing aus unserem Kochkurs - Fisch und Meeresfrüchte.

Zutaten:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
4 EL Butter
250 g Rundkornreis
Ca. 1l Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
500ml trockener Weißwein
500g Frische Miesmuscheln
100g frisch geriebener Parmesankäse
1 Meersalz
125g Butter
1 pck. Suppengemüse
2 Tomaten
1 frische Peperoni
1 Lorbeerblatt
3-4 Pimentkörner
Olivenöl
200g Wildkräutersalat
1El Dijon Senf
100ml Balsamicoessig
200ml Haselnussöl
1 Msp. Sojalecitin (Bioladen)

Zubereitung:

Die Schalotten fein würfeln, das Suppengemüse putzen und mit den Tomaten etwas gröber schneiden.

Die Muscheln in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, dem Gemüse und der Hälfte der Schalotten sehr heiß anbraten, mit Weißwein und etwas Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel kurz kochen, bis sich die Muscheln öffnen.

Die restlichen Schalotten mit dem Risotto Reis in etwas Olivenöl kurz anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und Gemüsebrühe angießen.

Das Risotto wird nun unter ständigem Rühren „al dente“ gekocht, dabei immer wieder etwas Brühe

angießen.

Risotto am Ende mit Meersalz abschmecken und mit Parmesan und reichlich Butter binden.

Die Muscheln aus dem Sud nehmen, den Sud mit Meersalz abschmecken, durch ein feines Sieb passieren und mit dem Sojalecithin zu einem Schaum aufmixen.

Aus Senf, Haselnussöl, Essig und etwas Salz das Dressing herstellen, den Wildkräutersalat damit marinieren und mit den Muscheln, und dem Schaum auf dem Risotto anrichten.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82