

Branzino mit Gewürzbutter, Parmaschinken und cremigem Fregola Sarda Risotto

Zutaten für 4 Personen:

½ Bund glatte Petersilie (alternativ Basilikum oder Kerbel)
2 EL grober Senf
3 EL frisch geriebener Parmesan
2 EL kleine Kapern
1 EL weiche Butter
12 Scheiben Parmaschinken
2 Branzinos à 800 g
2 EL gutes Olivenöl
Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die gehackte Petersilie, den Senf, den Parmesan, die Kapern sowie die Butter zu einer Paste verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Branzinos filieren, damit 4 schöne Filets entstehen und ggf. Gräten entfernen.

Je drei Scheiben Parmaschinken überlappend flächig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und je ein Filet darauf platzieren. Die Gewürzpaste gleichmäßig auf den Filets verteilen. Dann den Parmaschinken seitlich über die Filets klappen. Anschließend die Schinkenscheiben von unten nach oben aufwickeln, sodass ein kompaktes Röllchen entsteht.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Röllchen anfangs mit der Verschlussseite nach unten langsam pro Seite ca. 3 Minuten braten.

Fregola Sarda Risotto

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Zwiebel, 1 rote Paprikaschote, 1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
200 g Fregola
100 ml Wermut
300 ml kräftige Geflügel oder Gemüsebrühe
150 g Parmaschinken, am Stück
2 EL Olivenöl
200 g Tomaten (aus der Dose)
100 g Taleggio
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und die Paprikaschote putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken.

Die Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprikawürfel darin anschwitzen. Die Fregola zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit dem Wermut ablöschen und mit der Brühe aufgießen. Die Fregola ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Währenddessen mehrmals umrühren.

Den Parmaschinken in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel darin kross anbraten.

Die Schinkenwürfel zusammen mit den Tomaten und dem leicht zerpfückten Taleggio zu den Fregola geben und gut unterrühren. Das ganze nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fregola Sarda Risotto auf Tellern anrichten und den Branzino jeweils daraufsetzen.