



Heilbutt im Speckmantel mit Weißweinrisotto

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heilbuttfilet	600 g
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Pastinaken	300 g
Babyspinat	150 g
Parmesan	50 g
Gemüsebrühe	700 ml
Öl	4 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	300 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bacon	16 Scheiben
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. Heilbutt am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Pastinaken schälen, Enden entfernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In einem Sieb Spinat waschen und abtropfen lassen. Parmesan fein reiben.
2. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und anschließend nur noch warm halten. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Pastinaken unter Rühren ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 1–2 Min. mitrösten.
3. Mit Weißwein ablöschen und diesen nahezu komplett verkochen lassen. 1–2 Kellen Brühe angießen, mit etwas Salz würzen und Risotto unter ständigem Rühren ca. 20 Min. bissfest garen. Dabei immer wieder Brühe nachgießen, sodass der Risotto immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.
4. Inzwischen Heilbutt waschen, trocken tupfen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 4 Scheiben Bacon übereinanderlappend nebeneinanderlegen und Heilbuttfilet darin einrollen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Heilbutt im Speckmantel von jeder Seite ca. 3 Min. knusprig anbraten. Anschließend Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und abgedeckt ca. 5 Min. gar ziehen lassen.
5. Wenn der Risotto fertig ist, Spinat einrühren und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Butter und die Hälfte des geriebenen Käses unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heilbutt im Speckmantel mit Weißweinrisotto auf Tellern anrichten und

mit übrigem Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstelle von Pastinaken kannst du im Risotto auch Karotten- oder Kürbiswürfel verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	889 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	41 g