

## Seeteufel-Safran-Risotto

### Einkaufsliste (4 Portionen):

- **500g Seeteufelfilet**
- 50g Butter
- 1 Zwiebel gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 250g Risottoreis
- 1 Glas trockener Weißwein
- 1 TL Safranfäden
- 2 TL gehackter Zitronenthymian
- 1l heiße Fischbrühe
- Salz & Pfeffer
- Geriebener Parmesan zum Servieren

### Zubereitung des Seeteufel-Safran-Risotto

1. Seeteufelfilet in Stücke schneiden und leicht würzen. Die Hälfte der Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Zwiebel sanft andünsten, bis sie weich aber nicht braun ist. Fisch hinzugeben und unter Rühren 2 Min. garen. Seeteufelstückchen hinzugeben und unter Rühren 2 Min. garen. Fisch herausheben und Knoblauch in die Pfanne geben 1 Min. garen.
2. Reis einstreuen und 1 Min. sanft anbraten. Wein hinzufügen und sprudelnd kochen, bis er fast verdunstet ist.
3. Safran, Thymian und eine Schöpfkelle voll Brühe hinzufügen. Unter Rühren kochen, bis der Reis die Brühe aufgenommen hat. Brühe schöpfkellenweise hinzufügen, dabei den Reis unter Rühren weiter kochen, bis er die Flüssigkeit jeweils fast aufgesogen ist.
4. Nach ca. 20 Minuten die Konsistenz des Reis prüfen. Er sollte cremig-zart sein, aber im Kern noch Biss haben. Evtl. brauchen Sie nicht die ganze Brühe. Abschmecken und Fisch unterrühren. Erwärmen und sofort mit Parmesan und Thymian bestreut servieren.

Aufgrund seiner festen, fleischigen Konsistenz ist Seeteufel ideal für Risotto, weil er nicht zerfällt, wenn man ihn unter den cremigen Reis rührt.