

Schollenfilet und Auberginen mit Tintenfischrisotto

– Pankreasdiät –

4 Schollenfilets
Mehl
¼ l Fischfonds
¼ l Weißwein
2 Apfelsinen
2 Auberginen
1 Ei
4 EL Semmelbrösel
je 2 EL gehackter Salbei
 Rosmarin
 Thymian
je 1 EL gehackte Zitronenmelisse
 Minze
½ EL gehackter Estragon
2 Tintenfischtuben
4 EL Tintenfischfarbe
250 g Risottoreis
½ l Hühner- oder Gemüsebrühe
Salzpeffer
1 TL Butter

Auberginen in Scheiben schneiden, entbittern, mehlen, im verquirlten Ei wälzen, gehackte Kräuter und Brösel mischen und darin panieren. Bei 200° ca 30 min im Backofen backen. Apfelsinen in der Mitte durchschneiden und auf jeder Seite je eine dünne Scheibe abschneiden, Rest auspressen; Reis in etwas Saft anbraten und mit Brühe aufgießen, eventuell salzen, Tinte zugeben und auf kleinster Flamme garen lassen. Tintenfische in Ringe schneiden, ebenfalls in Apfelsinensaft anbraten und 15 min vor Ende der Garzeit zum Reis geben. Fonds und Wein zusammen auf 0,2 l reduzieren; Schollenfilets würzen, mehlen, etwas neuen Saft und die Butter in die Pfanne der Tintenfischringe geben und Filets drin braten, rausnehmen und Bratsatz mit dem reduzierten Weingemisch loskochen. Filets und Auberginen zusammen auf Tellern anrichten, daneben Risotto, Apfelsinenscheiben von einer Seite aus in der Mitte bis zum Innenrand der Schale durchschneiden, verdrehen und Risotto damit garnieren. Sauce getrennt dazu reichen.