

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Februar 2026** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Sabrina Gerres

Gebratenes Saiblingsfilet mit Zitronen-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

200-300 g Saiblingsfilet mit Haut, ohne
 Gräten
 ½ Zitrone, Abrieb
 100 g Butter
 1 EL Erdnussöl
 Mehl, zum Mehlieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas Erdnussöl in eine Pfanne geben und bei niedriger Hitze erwärmen. Saibling in zwei Stücke portionieren. Hautseite mehlieren und salzen. Pfanne mit Öl stärker erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Dann die Temperatur herunterstellen und den Fisch ganz langsam in der Pfanne gar ziehen lassen. Butter zum Fisch geben. Fisch zum Schluss mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto:

120-125 g Risottoreis
 1 kleine Schalotte
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 100 g Butter
 100 g Parmesan
 Ca. 1 L Gemüsefond
 200 ml Weißwein
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Parmesan reiben.

Butter in einen Topf geben und zuerst die Schalotte darin andünsten. Dann Reis zugeben. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Unter Rühren immer wieder warmen Gemüsefond nachgießen und etwas Zitronensaft hinzugeben. Nach ca. 20 Minuten den Parmesan je nach Geschmack und Bindung unterrühren. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Frucht
 1-2 Zweige Dill

Zitrone in Scheiben schneiden. Zitrone und Dill als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Saiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Februar 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen