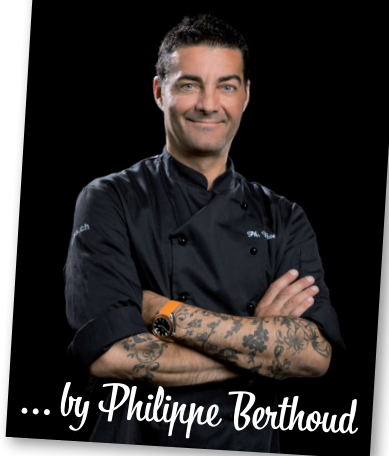


Rezept aus der Sendung

# „Hilfe, ich koche“ vom 26. August 2016

*Saibling an Chardonnay Beurre blanc ...  
... mit Kräuterrisotto und Randenpüree*



*... by Philippe Berthoud*

## Zutaten für 2 Personen

*... für den Saibling*

- 2 Saiblingsfilets
- Salz, Pfeffer, Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 2 dl Runino Chardonnay
- 1,5 dl Vollrahm
- 4 EL Butter
- 500 g frische Erbsen in der Hülse
- 2 TL Butter
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz

*... für das Kräuterrisotto mit Randenpüree*

- 200 g Risotto Reis Gallo Gran Riserva
- 1/2 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 dl Chardonnay Runino Hasler
- ca. 5 dl Gemüsebouillon
- 6 EL frisch gehackte Kräuter  
(Petersilie, Thymian, Schnittlauch)
- 3 EL Parmesan
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 100 g gekochte Randen (Rote Beete)
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Zubereitung** Für den Saibling: Den Saibling auf einem Backblech mit Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 80°C für ca. 20 Minuten garen. Für die Beurre blanc die Zwiebel fein hacken und in etwas Rapsöl oder Butter glasig dünsten. Mit dem Chardonnay ablöschen und diesen fast ganz einkochen lassen. Mit dem Rahm auffüllen und diesen auf die Hälfte einkochen lassen. Die Butter einrühren und die Beurre blanc mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen aus der Hülse nehmen und im kochenden Salzwasser für 3 Minuten blanchieren - im Eiswasser abschrecken. Die abgetropften Erbsen in der But-



ter leicht erwärmen und mit Zucker und Salz würzen. Für das Kräuterrisotto und Randenpüree: Die Bouillon aufkochen und warm halten. Die Randen in kleine Würfel schneiden und mit dem Stabmixer fein pürieren.

In einer Pfanne das Randenpüree vorsichtig erwärmen und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Die gehackte Zwiebel in einem Topf im Olivenöl dünsten, den Reis dazu geben und für 1 Minute mitdünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und nach und nach Bouillon dazu geben, bis die gewünschte Konsistenz vom Reis erreicht ist. Zum Schluss den Parmesan, Zitronensaft, Kräuter und die Butter unterrühren. Etwas vom Randenpüree vor dem Servieren auf das Risotto geben.

Weitere Rezepte finden Sie unter:  
[www.bielertagblatt.ch/berthoud](http://www.bielertagblatt.ch/berthoud)

Wiederholungen in der Folgewoche MO bis  
FR zwischen 14.00 und 16.00 Uhr oder  
zwischen 18.00 und 18.30 Uhr.

MANOR  FOOD



TeleBilingue

[www.telebilingue.ch](http://www.telebilingue.ch)