



Confierter Wildlachs auf Fregola-Risotto

Zeitaufwand: 90 Min. / Schwierigkeit: Mittel

Zutaten

1 Wildlachsfilets »

2 Schalotten

80 g Aprikosen, getrocknet

2 Stiele Estragon

3 EL Rapsöl

150 g Fregola

100 ml Weißwein

350 ml Gemüsebrühe, erhitzt

2 EL Crème fraîche (30 % Fett)

Salz

Pfeffer

**Utensilien: Brett, Messer, Töpfe,
ofenfeste Form**

Zubereitung

1. Wildlachs nach Packungsangabe auftauen lassen.
2. In der Zwischenzeit für das Risotto Schalotten schälen und fein würfeln. Aprikosen ebenfalls fein würfeln. Estragon waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.
3. Rapsöl in einem weiten Topf erhitzen und Schalotten und Fregola ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Anschließend nach und nach Brühe zugeben und ca. 12 Minuten köcheln lassen. Fregola sollte bei jedem Angießen die Brühe aufgesogen haben. Crème fraîche, Estragon und Aprikosen unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Wildlachs Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 95 °C/Umluft: 70 °C). Etwas Rapsöl in eine passende Form geben, Wildlachsfilets zugeben und mit Rapsöl bedecken. Auf der mittleren Schiene 5–7 Minuten garen.
5. Risotto anrichten, Wildlachs leicht abtropfen lassen,

auf das Risotto legen und mit Kräutersalz und Pfeffer bestreuen.

Tipp: Confieren ist ein schonendes Garverfahren, wodurch der Fisch besonders saftig bleibt.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!