

**LOESCHER**

# *Sautierte Rote Meerbarbe*

(4 Personen)

Auf einem Bett aus schwarzem Risotto mit Berberitzen und einem Salat-Bukett mit einer Paprika-Kernöl-Vinaigrette

## *Zutaten:*

4	Rote Meerbarben
100 g	Schwarzer Reis
3	Schalotten
20	Kirschtomaten
1	Lauchzwiebel
150 g	gemischter Blatt-/Kopfsalat
30 g	Parmesan oder Picorina
1½ EL	getrocknete Berberitzen
500 ml	Gemüsebrühe
2 L	Wasser
1 EL	*Paprika-Granulat (mild)
	Pfefferkörner

## *Zutaten (Vinaigrette):*

2 EL	Olivenöl
1 EL	Kürbiskernöl
1 EL	*Paprika-Kernöl
1 EL	dunkler Acceto
1 EL	weißer Acceto
1 TL	*Paprika-Meersalz

## *Vorbereitung*

Meerbarben unter kaltem Wasser waschen.  
Schalotten schälen und kleinschneiden.  
Kirschtomaten waschen.  
Parmesan fein raspeln.  
Pfefferkörner mörsern.

*\*Zur Würzung wurde die Premium Gewürzlinie „Léa Linster – Avec Amour“ verwendet.*

## *Vorbereitung Risotto*

Für das Schwarze Risotto benötigt man eine Kochzeit von mindestens zwei Stunden.

Schalotten mit etwas Butter in einem Topf glasig anschwitzen. Dann den schwarzen Reis hinzugeben und mit den Zwiebeln leicht anrösten, jetzt die Gemüsebrühe hinzugießen. Ein Gefäß mit zwei Litern Wasser, griffbereit, neben den Herd stellen. Während des Kochens immer wieder etwas Wasser hinzugießen und nach einer halben Stunde die Berberitzen unterrühren.

Den Reis eine weitere Stunde kochen lassen und immer wieder Wasser hinzugießen.

Jetzt mit 1 EL Paprika-Granulat würzen und mit Pfeffer abschmecken.

Eine weitere halbe Stunde kochen lassen. Wenn der Reis eine sämig-körnige Konsistenz angenommen hat, den geriebenen Parmesan unterheben.

## *Vorbereitung Vinaigrette*

Oliveöl, Kürbiskernöl, Paprika-Kernöl, dunklen und weißen Acceto in einer Schüssel mit einander verrühren und mit Paprika-Meersalz abschmecken.

Beim Servieren, die Vinaigrette über das Salat-Bukett geben und ein wenig auch über die Meerbarben träufeln.

## *Zubereitung Meerbarbe:*

Die geputzten Meerbarben mit Paprika-Meersalz einreiben.

Butterschmalz in einer Pfanne zergehen lassen, dann die Meerbarben mit den Kirschtomaten sautieren.

Die Meerbarben ca. 2-3 Minuten auf jeder Seite sautieren. Kurz vor dem Herausnehmen der Meerbarben die Lauchzwiebeln mit anschwenken.

