



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

## Chochete vom 26.09.2019 – Tisch 4

Peperoni-Hummus mit marinierten Kräuter-  
Mozarellaperlen

\*\*\*\*

Süsskartoffelsuppe mit Lachs

\*\*\*\*

Randenrisotto mit in Butter gebratenen Eglifilets

\*\*\*\*

Poire à Botzi in Rotwein mit Meringues und Greyerzer-  
Doppelrahm

## Randenrisotto mit in Butter gebratenen Eglifilets

### Für 4 Personen

1	Stk.	Zwiebel, rot
2	EL	Olivenöl
250	g	Risottoreis (Arborio, Carnaroli oder Vialone)
1	dl	Weisswein
4	dl	Randensaft
5	dl	Gemüsebouillon
80	g	Parmesan
		Salz, Pfeffer, Petersilie glatt, Limettensaft, Randenchips
400	g	Eglifilets
		Salz, Pfeffer, Butter

Zwiebel fein hacken und im Olivenöl andünsten. Reis begeben und bei schwacher Hitze mitdünsten, ohne dass der Reis Farbe bekommt. Temperatur erhöhen und mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Randensaft begeben und zur Hälfte einkochen. Jetzt portionenweise heisse Gemüsebouillon dazugeben, verrühren und einkochen lassen und diesen Vorgang wiederholen bis der Reis weich ist, aber noch Biss hat. Am Schluss die Pfanne vom Herd nehmen Parmesan begeben und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Eglifilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer Bratpfanne aufschäumen lassen und die Eglifilets, zuerst auf der Hautseite, darin vorsichtig braten.

Den Risotto mit Randenchips und Petersilie garnieren und die Eglifilets fächerförmig anrichten.

### Randenchips:

Rohe Randen schälen und anschliessend dünn hobeln (Einweghandschuh verwenden) und mit Öl und Salz in einer Schüssel mischen. Randen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen (nicht übereinander legen). Ca. 25 Minuten im auf 160°C vorgeheizten Ofen (Umluft) backen.

