Shiitake Risotto

mit Thunfisch Filets

Zutaten:
- 2 Thunfischfilets
- 200g Sushi oder Risottoreis
- 1,2L Hühnerbrühe
- Etwas Öl
- 350g Shiitakepilze
- 50ml Sake
- Etwas Salz
- 2EL Misopaste
- Etwas Pfeffer
- 2 Zehen Knobauch
- 1/2 weiße Zwiebel
- 4 EL Salzreduzierte Sojasauce
- 3El Sojasauce mit Pilzgeschmack

Fisch Marinade:
- 4El Olivenöl
- Etwas Meersalz
- 2EL Zitronensaft
- Etwas Pfeffer

Zum garnieren:
- Sesam
- Süße Sojasauce
- Schnittlauch oder Frühlingszwiebel

1. Die Zutaten für die Marinade mischen und die Filets für mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl glasig braten. Nun die Shiitake in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch gut vermischen. Nach ca 5 Minuten auf mittlerer Hitze können nun die Sojasaucen hinzugegeben werden.

3. Anschließend den nicht gewaschenen Reis unter konstantem Rühren glasig braten. Mit dem Sake ablöschen und weiterrühren, damit ja nichts anbrennt. Nun kommen 2 Schöpfkellen Hühnerbrühe hinzu. So lange kochen bis sie fast komplett verdünstet sind. Anschließend wieder 2 Kellen hinzuleeren. Diesen Prozess solange fortführen bis der Reis al Dente ist. Dies kann ca 15 Minuten dauern.

4. Nun Misopaste in etwas Brühe auflösen und untermischen. Je nach gewüschter Konsistenz kann mehr oder weniger Hühnerbrühe verwendet werden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

5. Das Thunfischsteak in einer Grill- oder einer Gusseisernen Pfanne mit etwas Öl beideseitig auf hoher Hitze 1-2 Minuten anbraten.

Mit Kräutern und Sesam garnieren und mit dem Risotto anrichten.