

Kabeljau-Filet mit Risotto

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 200 g Butter, Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

500 g Risottoreis 1 Zitrone 2 Schalotten

2 Zweige Petersilie 1000 ml Gemüsefond 500 ml Weißwein

Butter, Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer

Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen, aber nicht kochen lassen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Etwas Sonnenblumenöl mit etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis zugeben und dünsten lassen bis die Körner glasig sind. Mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach mit dem Fond auffüllen bei geringer Hitze und einköcheln lassen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Das Risotto abschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Den Kabeljau waschen und trocken tupfen. Etwas Sonnenblumenöl mit etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch erst auf der Hautseite in dem heißen Fett anbraten, dann wenden und einige Minuten weiter braten. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und einige Blätter abzupfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den Kabeljau zusammen mit dem Risotto auf einem Teller anrichten. Mit der Petersilie und den Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Franz Eberhardt am 18. August 2014