

Kabeljau mit Fenchel-Risotto, Kirschtomaten, Kapern

Für zwei Personen

Für den Risotto:

200 g Arborio-Risottoreis	1 Fenchelknolle	2 Schalotten
1 Zitrone, Abrieb	50 g Parmesan	50 g Butter
500 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein	50 ml franz. Wermut
50 ml Anislikör	Orangenessig	gemahl. Fenchelsamen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kabeljau:

250 g Kabeljaufilet, ohne Haut	1 Ei	200 g Butterschmalz
100 g Mehl	100 g Panko	Salz, Pfeffer

Für die Kapern:

50 g eingelegte Kapern	Mehl, Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	------------------	---------------

Für die Tomaten:

12 Kirschtomaten	1 EL Agavendicksaft	2 Zweige Zitronenthymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Risotto:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen und Schalotten darin anschwitzen. Reis hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Wermut, Anislikör und Weißwein ablöschen. Nach und nach Gemüsefond hinzugeben und dabei rühren. Fenchel putzen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fenchel darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Beiseite stellen. Parmesan reiben. Nach etwa 20 Minuten Fenchel, Parmesan und Butter in das Risotto rühren. Mit Zitronenabrieb, Fenchelsamen, Orangenessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kabeljau:

Eine Panierstraße mit Mehl, verquirltem Ei und Panko bereitstellen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zunächst in Mehl, dann in Ei und in Panko wenden. Fisch in Butterschmalz goldgelb ausbacken.

Für die Kapern:

Kapern abtropfen lassen und mit einem Küchentrepp trockentupfen.

Mehl mit etwas Wasser zu einem Brei verrühren und Kapern durchziehen. In einem kleinen Topf etwas Öl auf 180 Grad erhitzen.

Kapern kurz darin frittieren und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Tomaten:

Tomaten waschen und trockentupfen. Tomaten in eine Auflaufform legen mit Olivenöl und Agavendicksaft beträufeln. Zitronenthymian hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten ca. 10 Minuten im Ofen schmoren lassen bis sie aufplatzen.

Inge Marianne Peters am 24. Juni 2024