

Kabeljau gebraten mit Wermut-Soße, Perlgraupen-Risotto

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

300 g Kabeljauloin, mit Haut Butter Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

140 ml Sahne 50 ml Wermut Sojasauce
2 Lorbeerblätter Zucker Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

200 g Perlgraupen 100 g Karotten 100 g Staudensellerie
2 Schalotten 2 Limetten, Abrieb, Saft 40 g Parmesan
40 g Butter 80 ml Wermut 400 ml Gemüsefond
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Limette, Abrieb 2 Zweige glatte Petersilie

Für den Kabeljau:

Den Backofen auf 60 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch auf der Haut in etwas Butter 4 Minuten bei mittelhoher Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenden und etwa 1 Minute braten. Dann 4-5 Minuten in den Ofen geben und ziehen lassen. Die Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce:

Pfanne mit Wermut ablöschen, Lorbeerblätter und Sahne zugeben und aufkochen. Eindicken lassen und mit Sojasauce, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für das Risotto:

Gemüsefond erhitzen.

Karotten, Sellerie und Schalotten schälen bzw. abziehen und in kleine Würfel schneiden. In 1 EL Butter anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Graupen unterrühren, kurz anschwitzen und mit Wermut ablöschen. Heißen Fond zufügen, kurz aufkochen und ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Parmesan reiben und mit restlicher Butter unterrühren.

Petersilie fein schneiden und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und wenig Limettensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Limettenabrieb und Petersilie garnieren.

Gregor Wagner am 22. Juli 2024