

Seeteufel, Meerrettich-Soße, Rote-Bete-Risotto

Für zwei Personen

Für den Fisch:

350 g Seeteufelfilet	1 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
----------------------	-----------------	---------------

Für die Sauce:

5-6 cm Meerrettich	1 Schalotte	2 EL Sahne-Meerrettich
2 EL Crème-fraîche	150 ml trockener Weißwein	250 ml Gemüsefond
Öl	2 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

125 g Risottoreis	100 g rohe Rote Bete	100 g vorgeg. Rote Bete
1 Schalotte	1 Zitrone, Saft, Abrieb	50 g Parmesan
100 g Butter	100 ml Rote-Bete-Saft	350 ml Gemüsefond
50 ml trockener Weißwein	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Chip:

100 g Camembert	50 g ganze Haselnüsse	Honig
-----------------	-----------------------	-------

Für den Fisch:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Seeteufel in Portionen schneiden und salzen. Seeteufel mit 1 EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze 10-12 Minuten braten. Zwischendurch einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Meerrettich schälen und 2 EL reiben. Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte in einer Pfanne mit Öl andünsten. Piment, Lorbeer und Weißwein hinzugeben und fast komplett einkochen lassen. Gemüsefond zugeben. Crème fraîche und Sahne-Meerrettich einrühren, dann Lorbeer und Piment entfernen. Sauce einmal aufkochen und beiseitestellen. Zum Schluss die Meerrettichsauce noch einmal erhitzen und mit einem Stabmixer schaumig mixen. Die Sauce mit frischem Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Risotto:

Gemüsefond und Rote-Bete-Saft zusammen aufkochen und beiseitestellen. Rohe Rote Bete schälen und fein würfeln. Vorgegarte Rote Bete ebenfalls fein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten andünsten, Reis zugeben, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Reis mit etwas RoteBete-Sud bedecken und bei niedriger Hitze einkochen. Rohe Rote-BeteWürfeln hinzugeben. Dabei ab und zu umrühren. Danach wieder heißen Fond angießen und einkochen lassen. So lange wiederholen, bis der Reis cremig und bissfest ist. Das dauert etwa 20-25 Minuten. Gewürfelte gegarte Rote Bete unterrühren. Parmesan reiben. Risotto mit Parmesan und Butter cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chip:

Camembert in dünne Scheiben schneiden, auf dem Backpapier 18 Minuten backen. Haselnüsse im Backofen mitrösten. Camembert mit wenig Honig beträufeln und grob gehackte Haselnüsse darüberstreuen.

Fisch und Risotto anrichten. Mit der aufgeschäumten Sauce umgießen.

Mit Rote-Bete-Würfeln und Camembert-Chip garnieren.

Barbara Kübler am 13. November 2025