

Gebackener Kabeljau mit grünen Bohnen und Zitronen-Reis

Für 4 Personen

4 Kabeljausteaks, je 225g	12 Scheiben Bacon-Speck	90 ml Olivenöl
600 g Bohnen, grün, frisch	1 Zehe Knoblauch	3 Zitronen, unbehandelt
3 EL Pinienkerne	250 g Risottoreis	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	50 g Butter	300 ml Weißwein
650 ml Gemüsebrühe	30 g Parmesan	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Kabeljausteaks abbrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen abbrausen, putzen und in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Bohnen in eine große ofenfeste Form geben, Den Knoblauch darüber verteilen, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Olivenöl gleichmäßig beträufeln und nochmals durchmischen. Die Bohnen zusammenschieben, sodass vier Mulden entstehen und die Fischsteaks dort hinein platzieren. Die Baconscheiben über den Fisch legen. Zwei Zitronen halbieren und gleichmäßig in der Form verteilen. Zum Schluss die gesamte Oberfläche mit den Pinienkernen bestreuen. Die Form auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und etwa 15 bis 20 Minuten backen. Die ersten fünf Minuten locker mit Alufolie abdecken, danach wieder entfernen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Mittelgräte leicht entfernen lässt. Die übrige Zitrone fein abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 20 Gramm Butter erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Den Reis zufügen und kurz mit andünsten. Anschließend 200 Milliliter Brühe und den Weißwein zugießen, einmal aufkochen lassen, den Abrieb der Zitrone, bis auf etwas zum Garnieren, einrühren und bei mittlerer Hitze weiterköcheln. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die restliche Brühe nach und nach angießen und dabei mehrmals umrühren. Den Parmesan reiben und diesen zusammen mit den restlichen Butterflockchen und circa zwei Esslöffeln Zitronensaft unter das Risotto heben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Fisch und das Bohnengemüse auf Tellern anrichten und mit dem entstandenen Fond überträufeln. Den Risottoreis mit dem Rest des Zitronenabriebs bestreuen und dazu servieren.

Horst Lichter am 13. August 2011