

# Kabeljau mit Hafer-Kräuter-Kruste auf Quinoa-Risotto

## Für 4 Personen

2 Schalotten	2 EL Olivenöl	200 g Quinoa Tricolore
50 ml Weißwein	800 ml Gemüsebrühe	50 ml Portwein
100 ml Milch	30 ml Sahne	Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Kerbel	1 Scheibe Vollkorntoast (20 g)	20 g Haferflocken, zart
600 g Kabeljaufilet (mit Haut)	Pfeffer	1 TL Dijon-Senf
30 g Parmesan	400 g Kirschtomaten, rot und gelb	

Für den Risotto die Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Quinoa zugeben, kurz anschwitzen dann mit Wein ablöschen und etwas Gemüsebrühe angießen. Unter ständigem Rühren Quinoa ca. 15 Minuten weich köcheln, dabei immer wieder etwas Brühe angießen.

In der Zwischenzeit für die Sauce Portwein und 200 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann die Milch zugeben und ebenfalls um die Hälfte einkochen. Zuletzt Sahne zugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Kruste die Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Toastbrot zerpflücken und mit den Kräuterblättchen, den Haferflocken und einer Prise Salz fein mixen. Fischfilet in vier Portionsstücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite mit Senf bestreichen und in die Kräuterpanade legen. In eine Pfanne ein Backpapier legen und auf mittlere Hitze erhitzen, den Fisch mit der panierten Seite auf das Backpapier legen und bei kleiner Hitze knusprig braten, zuletzt wenden und auf der Fleischseite kurz braten.

Den Parmesan fein reiben. Die Kirschtomaten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan und Tomaten unter den Quinoa mischen und auf Tellern anrichten. Fischfilets obenauf geben und servieren.

David Habedank am 05. März 2015