

Kabeljau-Filet mit Kräuter-Parmesan-Kruste und Risotto

Für zwei Personen

Für das Kabeljaufilet :

400 g Kabeljaufilet, mit Haut	5 EL Semmelbrösel	1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch	4 EL Pinienkerne	100 g Parmesan
50 g Kapern;	1 Zitrone	2 Salbeiblätter
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 TL Paprikapulver
50 ml Olivenöl	Fleur de Sel	schwarzer Pfeffer

Für das Risotto vongole:

300 g Risottoreis	10 Miesmuscheln	6 Garnelen
10 Cocktailtomaten	1 Schalotte	750 ml Hühnerfond
750 ml Fischfond	100 g Butter	100 ml Weißwein
100 g Parmesan	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Kabeljaufilet halbieren mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver von allen Seiten würzen. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen und den Fisch darin mit je einem Zweig Rosmarin und Thymian von beiden Seiten anbraten.

Für das Risotto etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Die Garnelen von Kopf und Schale befreien und entdarmen. Zusammen mit den Miesmuscheln und den Tomaten im Topf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und abwechselnd mit warmem Hühner- und Fischfond angießen.

Für den Kabeljau den Salbei und die Kapern grob schneiden und den Parmesan reiben. Alles mit den Semmelbröseln, den Pinienkernen sowie dem restlichen Olivenöl vermengen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren, auspressen, ein wenig von der Schale abreiben und beides zu der Parmesan- Masse geben.

Die Kabeljaufilets in eine Auflaufform geben und mit der Kräutermasse bedecken. Für 15 Minuten in den Ofen geben.

Den Parmesan reiben und kurz vor Schluss zusammen mit der Butter abbinden.

Das Kabeljaufilet mit Kräuter-Parmesan-Kruste und Risotto vongole auf Tellern anrichten und servieren.

Dennis Schwind am 07. Mai 2015