

Kürbis-Risotto mit Kabeljau und Salbei-Blättern

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g	1 Zitrone	2 TL Mehl
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Risotto:

300 g Hokkaido-Kürbis	70 g Risottoreis	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g Parmesan	1 EL Butter
100 ml Weißwein	150 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Salbeiblätter:

6 Salbeiblätter	2 EL Olivenöl
-----------------	---------------

Für die Garnitur:

10 g Parmesan	1 Zitrone
---------------	-----------

Für den Kabeljau:

Rund 10 Minuten vor dem Fertigwerden des Risottos die Fischfilets kalt abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Zitronensaft drüber pressen und kurz in Mehl wälzen. Olivenöl erhitzen und den Fisch in das heiße Öl legen. Fisch ca. 4 Minuten braten, dann wenden und nochmals für 1-2 Minuten fertig braten.

Für das Risotto:

Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl im Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Kürbiswürfel hinzugeben und für einige Minuten mit braten. Dann den Risottoreis dazugeben und solange braten bis er glasig wird. Gelegentlich umrühren.

Mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond dazugeben und langsam köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist. Gelegentlich umrühren. Butter hinzugeben. Parmesan reiben und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salbeiblätter:

Salbeiblätter in Olivenöl knusprig braten, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben und über das Gericht streuen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und ebenfalls über das Gericht geben.

Tanita Erski am 05. Dezember 2022