

Kabeljau-Filet mit Kritharaki-Risotto und Gurkensalat

Für zwei Personen

Für das Kritharaki-Risotto:

250 g Kritharaki-Nudeln	1 St. Staudensellerie	1 Petersilienwurzel
1 Karotte	1 kleine Fenchelknolle	1 Tomate
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Saft
150 ml Sahne	100 g Schmand	800 ml Geflügelfond
250 ml trockener Weißwein	½ Bund Schnittlauch	½ Bund Petersilie
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den gebratenen Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------	----------	---------------

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1-2 EL Schmand	2 Zweige Dill
4 Halme Schnittlauch	1 EL Rapskernöl	1 ½ EL Apfelbalsamessig
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Kritharaki-Risotto:

Die Tomate am Strunk kreuzförmig einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. In kleine Würfel schneiden. Petersilienwurzel und Karotte schälen und klein würfeln, Stangensellerie waschen und Enden entfernen. Zähe Fäden abziehen. In kleine Würfel schneiden. Fenchel waschen, Grün und äußere Blätter entfernen, Strunk heraus schneiden und in kleine Würfel schneiden.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten, anschließend Gemüse mit andünsten. Reismudeln hinzugeben und für ein paar Minuten mit anbraten. Zitrone waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen. Nudeln mit Weißwein, ca. 1 TL Zitronensaft und einem Teil Geflügelfond ablöschen. Köcheln lassen bis Flüssigkeit aufgesogen ist und gelegentlich umrühren. Immer wieder Fond und Weißwein hineingeben bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. Nach ca. 8 Minuten die Tomatenwürfel zugeben. Sahne und Schmand unterrühren bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Einen Teil zur Garnitur beiseitelegen, den anderen Teil unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Für den gebratenen Kabeljau:

Kabeljau abwaschen, trockentupfen und ggf. von Gräten ziehen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite scharf anbraten, bis die Haut braun und knusprig ist. Filet wenden und ca. 1-2 Minuten weiter garen.

Für den Gurkensalat:

Gurke waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Schmand mit Öl, Apfelbalsamessig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing anrühren.

Je nach gewünschter Konsistenz mit Wasser verdünnen. Gurke mit Dressing vermengen. Dill und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Über den Salat streuen.

Regina Murphy am 27. März 2023