

Kabeljau mit Beurre monté, Spargel-Risotto, Brokkoli

Für zwei Personen

Für den sous vide gegarten Kabeljau:

1 Kabeljauloin à 200 g 150 g Butter 20 g Zucker
40 g Salz

Für das Spargelrisotto:

80 g Arborio-Reis 1 St. grüner Spargel 1 St. weißer Spargel
1 Schalotte $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 30 g Parmesan
1 EL Butter 500 ml Gemüsfond 60 ml trock. Weißwein
1 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Beurre monté:

25 g grüne TK-Erbсен 25 g Forellenkaviar 125 g kalte Butter
60 ml Geflügelfond 25 g Schnittlauch Salz, Pfeffer

Für den Brokkoli:

100 g wilder Brokkoli $\frac{1}{2}$ Schalotte 25 g feiner Speck
2 EL Butter 1 TL brauner Zucker Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Erbsensprossen 1 Hand Wildkräuter

Für den sous vide gegarten Kabeljau:

Die Kabeljauloins jeweils mit Salz und Zucker bestreuen/einreiben und 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend abwaschen und zu einer Rolle in Frischhaltefolie einrollen. Butter in einem kleinen Topf braun werden lassen. Dann Fischrolle in runde, 100 g Portionen schneiden und mit brauner Butter in einem Beutel vakuumieren. Die gerollte Frischhaltefolie dranlassen, damit das Filet schön rund bleibt. Sie wird vor dem Anrichten entfernt. Bei 54 Grad Wassertemperatur für 9 Minuten sous-vide garen. Kabeljau aus dem Beutel holen, von oben salzen und direkt servieren.

Für das Spargelrisotto:

Gemüsfond in einem Topf erhitzen und warmhalten. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem weiteren Topf Olivenöl und Butter bei mittlerer Hitze erwärmen und beides darin glasig andünsten. Risotto hinzufügen und unter Rühren etwa 2-3 Minuten mit andünsten bis Reiskörner leicht glasig erscheinen. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis der Wein größtenteils vom Risotto aufgesogen ist. Fond angeießen, rühren und reduzieren lassen. Wiederholen bis der Fond aufgebraucht und das Risotto cremig und Reiskörner leicht bissfest sind.

Enden vom Spargel abbrechen, und weißen Spargel schälen. Beide Stangen in feine Brunoise schneiden. Parmesan reiben. Sobald Risotto die richtige Konsistenz erreicht hat, Spargel und Parmesan unterrühren.

Bei Bedarf noch etwas Butter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Beurre monté:

Fond in einem kleinen Topf stark erhitzen und um die Hälfte reduzieren lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Butter in kleine Stücke schneiden. Butter nach und nach in den reduzierten Fond geben, dabei ständig mit einem Schneebesen umrühren. Es ist wichtig, dass jede Portion Butter vollständig geschmolzen ist, bevor die nächste hinzugefügt wird. Sobald die gesamte Butter eingeschmolzen ist und die Sauce eine glatte Konsistenz hat, kann sie vom Herd genommen werden.

Schnittlauch, Forellenkaviar und Erbsen vorsichtig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschme-

cken.

Für den Brokkoli:

Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Speck würfeln.

Butter in einer Pfanne bräunen lassen.

Schalotten und Speck hinzugeben und für 2 Minuten anbraten, sodass sie leicht braun werden.

Brokkoli dazugeben und von allen Seiten etwa 3- 4 Minuten anbraten. Braunen Zucker über Brokkoli streuen und weiter anbraten, bis der Zucker karamellisiert und sich um den Brokkoli legt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Erbsensprossen und Wildkräuter als Garnitur verwenden.

Risotto in die Mitte eines weißen, tiefen Tellers platzieren. Darauf das Kabeljaufilet setzen und oben drauf den Brokkoli. Mit Erbsensprossen und Wildkräutern garnieren. Mit einem Löffel die Beurre monté drumherum verteilen und servieren.

Robin Pietsch am 24. Mai 2024