

Kabeljau mit Perlgraupen-Risotto

Für 4 Personen

Perlgraupenrisotto:

150 g Karotten	2 Schalotten	150 g Staudensellerie
50 g Butter	250 g Perlgraupen	100 ml Riesling
500 ml Gemüsebrühe	5 EL gerieb. Parmesan	½ Bd. glatte Petersilie

Salz, Pfeffer

Kabeljau:

4 Kabeljaufilets á 150 g	4 Salbeiblätter	4 dünne Scheiben Parmaschinken
--------------------------	-----------------	--------------------------------

Salz, Pfeffer

Garnitur:

Limetten-Abrieb

Perlgraupenrisotto:

Karotten und Schalotten schälen und mit dem Staudensellerie in kleine Würfel schneiden. In 1 EL Butter anschwitzen, salzen und pfeffern. Die Graupen unterrühren, kurz mitanschwitzen und mit dem Riesling ablöschen. Die heiße Gemüsebrühe zufügen, einmal aufkochen und etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die restlichen 4 EL Butter und den Parmesan unter den Risotto rühren. Die Petersilie fein schneiden und unterrühren. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kabeljau:

Den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Portion mit einem Salbeiblatt in eine Scheibe Schinken einwickeln. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen, den Fisch zunächst mit der Nahtstelle des Schinkens nach unten hineinlegen und braten.

Tomaten-Basilikum-Vinaigrette:

4 Strauchtomaten, gehäutet, gewürfelt 10 Blätter Basilikum weißer Balsamicoessig Olivenöl, Salz, Zucker .

Tomaten und Basilikum mit Öl und Essig zu einer Vinaigrette verarbeiten und mit Salz und Zucker abschmecken.

Garnitur:

Anrichten:

Die gebratenen Kabeljaufilets mit dem Perlgraupenrisotto und der Tomaten-Basilikum-Vinaigrette auf Tellern anrichten. Wer möchte, zum Schluss etwas Limettenabrieb darüber verteilen und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 30. April 2020