



WINTERKABELJAU

mit Meerrettichschaum, Rote-Bete-Gerstengraupenrisotto & süß & sauer mariniertes Grünkohl

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g fangfrisches Kabeljaufilet
oder 4 Portionen Fischfilet
1 EL Olivenöl
20 g Butter
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian

Risotto

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
300 g Perlgraupen
100 ml Weißwein
1 Liter Rote-Bete-Saft
2 Rote Bete, weich gekocht
50 g Butter

50 g fein gehobelter Parmesan
Saft einer Zitrone
½ Bund Dill, fein gehackt
Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter

Meerrettichschaum

2 Schalotten
1 Stange vom Stauden Sellerie
½ Fenchel
¼ Knollensellerie
½ Lauchstange
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Petersilienstängel oder Dillstängel
(wenn vorhanden)

2 Lorbeerblätter, 2 Pimentkörner
100 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe
50 ml Sahnemeerrettich und /
oder frischer Meerrettich
200 ml Sahne
50 g Butter

Grünkohl

200 g gewaschener Grünkohl
½ Limette / Saft
30 ml weißer Balsamico Essig
40 ml Traubenkernöl
1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer

DIE ZUBEREITUNG

Die Schalotten und den Knoblauch fein hacken und in etwas Olivenöl in einem Kochtopf glasig anschwitzen. Die Perlgraupen dazugeben und kurz mitschwitzen, bevor mit dem Weißwein abgelöscht wird. Mit dem Rote-Bete-Saft auffüllen, sodass die Graupen gut bedeckt sind, langsam köcheln lassen und immer wieder mit Saft oder Wasser nachgießen. Salz, Pfeffer und zwei Lorbeerblätter dazugeben.

Die Rote Bete, falls noch nicht geschneit, schälen und in kleine Würfel schneiden. Wenn die Graupen gar sind, die Rote-Bete-Würfel dazugeben. Um eine gute Bindung zu erzielen, wird kurz vor dem Servieren Butter und Parmesan unter die Graupen gezogen. Zum Schluss noch einmal gründlich abschmecken, den Zitronensaft dazugeben und den Dill unterheben.

Den Grünkohl gründlich waschen und die Blätter abzupfen. Alle Zutaten vermengen, über den Grünkohl geben und alles kräftig durchkneten. Der Grünkohl sollte dann mindestens zwei Stunden einwirken, am besten über Nacht.

Das Gemüse grob schneiden und in Olivenöl andünsten. Stängel,

Lorbeerblätter und Piment sowie etwas Salz dazugeben. Dann mit dem Weißwein ablöschen und zur Hälfte reduzieren. Nun folgt die Gemüsebrühe (hier kann auch gut ein Fischfond verwendet werden), die ebenfalls zur Hälfte reduziert wird, bevor Sahne und Meerrettich hinzugefügt werden. Anschließend wird der Fond passiert. Vor dem Servieren mit kalten Butterflocken montieren, damit er kräftig schäumt.

Den Fisch in vier gleichmäßige Portionen schneiden, mit Salz würzen und auf der Hautseite kräftig in Olivenöl anbraten. Die Pfanne sollte eine Teflon-Beschichtung haben oder sehr gute Antihafteigenschaften, damit der Fisch nicht kleben bleibt. Wenn die Filets dick und weniger flach sind, empfehle ich, den Fisch genau so für etwa vier Minuten in den vorgeheizten Backofen zu stellen (180 Grad Umluft).

Dann aus dem Ofen nehmen und umdrehen. Zum Arrosieren Butter, Knoblauch, frischen Pfeffer und Thymian dazugeben und das heiße Fett über den Fisch gießen.