

Hauptgericht

Zitronen-Risotto, Kabeljau, Erbse, Gremolata

Zutaten:

140 g Risotto-Reis
0.6 l Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
1 St. Schalotten
4 cl Noilly Prat
4 cl Weißwein
Salz
Pfeffer
2 St. Zitrone
1 St. Knoblauchzehen
60 g Butter
0.25 Bund Petersilie, glatt
25 g Parmesan
Salzflocken
20 g Pinienkerne
240 g Erbsen
600 g Kabeljau

Zubereitung:

Risotto:Die Brühe erhitzen. Schalotten in sehr feine Würfel schneiden. In Olivenöl die Schalottenwürfel bei kleiner Stufe anschwitzen. Den Risottoreis einstreuen und die Temperatur höher schalten und leicht rösten ohne Farbe zu nehmen.Mit Wermut und Wein ablöschen und einreduzieren lassen. Schöpfkellenweise Brühe dazu geben und unter stetigem Rühren ebenfalls reduzieren lassen. Diesen Vorgang immer wieder wiederholen. Nun den Topf vom Herd nehmen, etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft unterrühren und zum Schluss ein paar Flocken Butter und etwas geriebenen Parmesankäse einrühren. Kurz ruhen lassen.**Kabeljau:**Die Kabeljaufilets portionieren und auf ein geöltes Backblech auflegen. Nun die Fischfilets gründlich mit Öl einstreichen. Die Schale der Zitrone über die Filets reiben und alles mit Klarsichtfolie gut abdecken. Im Backofen bei ca. 60-70°C für ca. 15-20 Minuten ganz sachte garen lassen. Vor dem Servieren noch mit Salzflocken würzen.**Erbsen:**Die Erbsen in 30g Butter kurz durchschwenken, einmal aufkochen und abschmecken.**Gremolata:**Für die Gremolata die Schale einer unbehandelten Zitrone fein reiben. Petersilie und Pinienkerne, sowie Knoblauch jeweils sehr fein hacken und mit der Zitronenschale mischen und würzen.Nach Geschmack kann man noch Thymian, Oregano oder Basilikum zugeben.