



verantwortungsvoller
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter
www.fjordkrone.de

Rezept des Monats

Juli 2015

Kabeljaufilets mit grünem Sommer-Risotto

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fjordkrone Kabeljaufilets (2 Packungen)
300g Villa Gusto Risottoreis
4 EL Villa Gusto Olivenöl
1 Schalotte
250ml Weißwein
1L Basta Gemüsebrühe
150g grüner Spargel
200g grüne Erbsen (TK)
150g Zuckerschoten
75g Villa Gusto Parmesan, gehobelt
2 EL Landfein Butter
1 unbehandelte Zitrone
2 Zweige Basilikum
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Kabeljaufilets auftauen lassen. Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und mit anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und bei niedriger Temperatur einkochen lassen. Nun eine große Kelle Gemüsebrühe dazugeben und unter Rühren einkochen lassen. Mit der restlichen Brühe ebenso verfahren, bis der Reis gar ist.

Den grünen Spargel waschen und die Enden abschneiden. Die Zuckerschoten putzen und die Spitzen abschneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Spargel, Zuckerschoten und Erbsen darin kurz blanchieren, dann unter kaltem Wasser abschrecken.



Beiseitestellen. Den Fisch abspülen, trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Wenn der Risottoreis gar ist, den Parmesan und die Butter zum Risotto geben und unterrühren. Das Risotto mit etwas geriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das grüne Gemüse unterheben.

Das Risotto auf Teller verteilen und die Kabeljaufilets darauf legen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und frisch gezupftes Basilikum darüber streuen.

Guten Appetit!

Eine leckere Rezeptidee von **NORMA**