

Rezept zum Valentinstag: Kabeljau mit Prosecco- Schaum und Graupen

Zutaten für 4 Personen:

FISCH

600 g dickes Kabeljaufilet (küchenfertig, ohne Haut und Gräten)
500 ml Olivenöl
500 ml Pflanzenöl
4 EL getrocknete Hibiskusblüten
2 EL Purple Curry (alternativ gelbes Currypulver)
2 Stück Zitronenschale

GRAUPENRISOTTO

1.200 ml Rinderbrühe (alternativ Gemüsebrühe)
400 g Perlgraupen, mittelfein
150 g Parmesan, fein gerieben
150 ml (alkoholfreier) Weißwein
150 g Crème fraîche
100 g durchwachsener Speck
2 Schalotten
1 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
1 Bund Estragon, fein gehackt
2 EL Butter

SCHAUM

500 ml (alkoholfreier) Prosecco
1 Fenchelknolle
1/2 Bio Zitrone
2 EL Berberitzen
2 EL Rauchmandeln, gehackt



Bild: Jens Trocha/MDR um 4

Zubereitung

Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den **Prosecco** in einem Topf mit einer Prise Salz und Zucker bei mittlerer Hitze auf 150 ml reduzieren. Fenchel waschen, halbieren und über einen Küchenhobel in feine Streifen reiben. Die Schale von der Zitrone abschälen und für das Gewürzöl beiseitelegen. Den gehobelten Fenchel in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, einer Prise Salz und Zucker verkneten. Die Berberitzen und gehackten Rauchmandeln untermischen und bis zur Fertigstellung kaltstellen.

Für den confiierten **Kabeljau** das Oliven- und Pflanzenöl zusammen mit den Hibiskus-Blüten, Zitronenschale und Purple Curry in einem Topf auf 70 Grad erhitzen. Dabei die Temperatur mit einem Thermometer überprüfen. Den Kabeljau waschen, auf einem Küchentuch trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in eine ofenfeste Form mit hohem Rand legen und das

temperierte Gewürzöl vorsichtig darüber gießen. Die Form sollte so groß sein, dass der Kabeljau komplett mit Öl bedeckt ist. Den Kabeljau in den Ofen geben und für 12 bis 15 Minuten bei 80 Grad gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Speck in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und die Speck- und Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. **Perlgraupen** hinzufügen und für ca. zwei Minuten mit garen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und unter Rühren verkochen lassen. Sobald der Weißwein reduziert ist, die Brühe nach und nach aufgießen. Das Risotto ca. zehn Minuten köcheln lassen. Nach Ende der Garzeit den geriebenen Parmesan, Schnittlauch und Estragon unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den fertig gegarten Kabeljau aus dem Ofen nehmen und vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Öl auf ein Küchenpapier setzen. Zwei Esslöffel von dem Gewürzöl zu dem Fenchelsalat geben und damit vermengen. Die Crème fraîche zu dem reduzierten Prosecco geben und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Tip

In einem tiefen Teller das Graupenrisotto anrichten und den Kabeljau mittig aufsetzen. Fenchelsalat auf den Kabeljau geben und die geschäumte Prosecco-Sauce dekorativ um das Gericht verteilen.