



ERLEBEN.
GENIEßEN. BEGEISTERN.

SEEFISCHKOCHSTUDIO
BREMERHAVEN

In geröstetem Sesamöl gegartes Kabeljaufilet auf buntem Graupenrisotto mit Shiso-Kresse

Zutaten für 4 Personen

Zutaten

4*150 g Kabeljaufilet

300 ml geröstetem Sesamöl

2 kleine Zwiebel

250 ml Riesling

250 ml Sahne

100 g Möhren

100 g Staudensellerie

½ Pack. Graupen, mittel

Curcuma

100 g Parmesankäse, frisch
gehobelt

100 ml Gemüsebrühe

1 kleines Bund glatte

Petersilie

1 Schälchen Shiso-Kresse

Salz und Zitronenpfeffer nach
Geschmack

Zubereitung

Gemüse putzen und alles separat in feine Würfel schneiden.

Graupen in Salzwasser mit etwas Curcuma kochen und anschließend mit kaltem Wasser abspülen.

Fisch portionieren und mit Salz würzen, anschließend das Sesamöl in eine Pfanne geben und auf 70°C erhitzen.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fischereifonds
Investition in eine nachhaltige Fischerei



ERLEBEN.
GENIESSEN. BEGEISTERN.

SEEFISCHKOCHSTUDIO
BREMERHAVEN

Anschließend die Fischfilets hineinlegen. Das Ganze mit einem Deckel abdecken und für ca. 20-30 Min. garen, je nachdem wie dick die Filets sind.

Das gewürfelte Gemüse in etwas Öl anschwitzen, anschließend die gegarten Graupen hinzugeben und mit etwas warmer Gemüsebrühe angießen. Den frisch gehobelten Parmesan unterrühren.

Zwiebel in feine Würfel schneiden, in Öl anschwitzen, mit Riesling ablöschen und Fischfond auffüllen. Anschließend etwas durchkochen. Danach Sahne hinzugeben, erhitzen und mit einem Pürierstab schaumig rühren.

Alles zusammen zu einem schlotzigem Risotto erhitzen.

Das Risotto auf einem Teller anrichten, das Kabeljaufilet aus dem Öl nehmen und kurz über ein Haushaltstuch abtropfen lassen.

Anschließend auf das Risotto geben. Mit der Shiso Kresse ausgarnieren und servieren.

Guten Appetit!



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fischereifonds
Investition in eine nachhaltige Fischerei