

Gedünsteter Kabeljau mit roter Bete-Soße, Walnussrisotto

Zutaten für 10 Personen

- 0,1 kg Butter
- 0,1 kg Zwiebel, gewürfelt.
- 1,8 kg Kabeljaufilet
- 0,3 l Fischfond
- 0,1 kg Frühlingslauch,
- 50 g Butter
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 0,3 l Rote Bete-Saft
- 10 g Meerrettich,
- Nach Bedarf Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 g Koriander (gemahlen)
- 10 ml Zitronensaft
- 50 ml Sahne 30 %
- 10 g Speisestärke
- 50 g Karotten gewürfelt
- 50 ml Rapsöl
- 50 g Walnusskerne,
gehackt
- 0,5 kg Risottoreis
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 50 ml Walnussöl
- Kräuter der Saison für Garnitur

Zubereitung

1. Auflaufform oder tiefes Backblech fetten und mit den fein geschnittenen Zwiebeln ausstreuen. Kabeljaufilets in Portionen schneiden, einsetzen mit Fischfond angießen. Bei 80 °C 12 Minuten im Backofen garen, warmstellen.
2. Frühlingslauch in Butter anschwitzen mit Gemüsebrühe und Rote Bete-Saft ablöschen, zusammen aufkochen. Den Meerrettich dazugeben und mit Salz,

Pfeffer, Zucker, Koriander und Zitronensaft abschmecken. Saure Sahne unterrühren und mit Speisestärke abbinden.

3. Karotten in Rapsöl andünsten, Walnüsse hinzugeben und mit anschwitzen. Risottoreis hinzugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Im Ofen zugedeckt bei 140 °C 30 Minuten garen, kurz vor dem Servieren das Walnussöl unterrühren.
4. Walnussrisotto mittig auf den Teller geben, den gedünsteten Kabeljau darauf legen und mit der Rote-Bete-Soße umgießen. Mit frischen Kräutern garnieren.

Beilagenempfehlung

- Als Gemüsebeilage passt gedünsteter Chicorée, Chinakohl oder Fenchel.
- Alle Blattsalate der Saison.



Küchentipp

- Frischer Meerrettich lässt sich gut einfrieren. Bei Bedarf ein Stück der gefrorenen Wurzel schälen und in gefrorenem Zustand reiben. Die Reste gut verpackt wieder einfrieren.
- Walnussöl nur in kleine Mengen kaufen, da es schnell ranzig wird.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Zwiebeln, Meerrettich, Pfeffer)
- Diabetes mellitus (ohne Stärke in der Sauce)
- Fettstoffwechselstörungen (ohne Butter und Sahne)
- Reduktionskost (ohne Butter und Sahne, kleinere Portion)
- Purinarmer Kost (nur 80 Gramm Fisch)

Eigene Notizen