

Rote-Bete-Risotto mit Kabeljau und Rucola

Für zwei Personen

Für das Risotto:

250 g Risottoreis	2 frische kleine rote Bete	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	50 g Parmesan
1 L Gemüsefond	50 ml trockener Rotwein	1 EL flüssiger Honig
4 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

2 Kabeljau-Filets á 150 g	30 g Butter	1 Zitrone
---------------------------	-------------	-----------

Salz, Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Rucolasalat	2 EL Olivenöl	1 EL Balsamico Essig
1 TL Senf, mittelscharf	1 TL flüssiger Honig	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Fond in einem Topf erhitzen. Die rote Beete schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Parmesan reiben. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die rote Beete dazugeben und mit dem Honig leicht karamellisieren lassen. Anschließend den Risottoreis dazugeben und unter Rühren kurz mit andünsten lassen. - 11 - Den Reis mit dem Rotwein ablöschen und den Rosmarin im Ganzen dazugeben. Unter Rühren eine Kelle des köchelnden Fonds hinzugeben. Diesen Vorgang wiederholen, sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde und bis der Reis bissfest gegart ist. Den Rosmarin entfernen. Abschließend die Butter und den Parmesan unter die Masse rühren. Die Fischfilets waschen und trockentupfen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in eine flache Auflaufform geben. Die Butter in Flöckchen auf den Fisch geben. Anschließend 20 Minuten im Backofen garen. Den Rucola waschen und trocknen. Den Senf mit dem Essig, dem Öl und dem Honig zu einem Salatdressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone auspressen, den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit etwas Saft beträufeln. Das Rote Beete Risotto und den Salat auf Tellern anrichten, das Dressing über den Salat geben und mit dem Kabeljau servieren.

Sebastian Hensel am 26. Januar 2015