

Gebratener Kabeljau, Zitronen-Risotto, Zucchini-Würfel

Für zwei Personen

Für das Zitronen-Risotto:

200 g Risottoreis	2 Zucchini, ca. 400 g (gelb, grün)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	750 ml Gemüsefond	250 ml Prosecco
2 EL Butter	50 g Parmesan	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

4 Kabeljaufilets, à 120 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Butterschmalz
4 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Für die Zucchiniwürfel:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz	Pfeffer
-----------------------	------	---------

Für das Zitronen-Risotto:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitronenschale fein abreiben, dann halbieren und den Saft beider Hälften auspressen. Zucchini waschen, Enden entfernen und die Schale dick (ca. 3 mm) abschneiden und für die Zucchiniwürfel beiseitelegen. Das Zucchinifruchtfleisch in kleine Würfelchen schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Zucchinifruchtfleisch und $\frac{3}{4}$ Zitronenschale zugeben und mit anschwitzen. Mit Pfeffer würzen. Prosecco und ca. $\frac{1}{4}$ des Fonds zugießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Nach und nach mit einer Schöpfkelle Fond zugießen, bis er aufgebraucht ist. Parmesan reiben und unterrühren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie dem übrigen Schalenabrieb abschmecken.

Für den Fisch:

Ofen auf Warmhalten stellen.

Fisch waschen, trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Zitronensaft auspressen und über den Fisch träufeln. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin unter Wenden je Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen. Bratfett für die Würfel aufbewahren.

Für die Zucchiniwürfel:

Zucchinischale von zuvor in sehr feine Würfel schneiden. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb abreiben. Zucchiniwürfel im Fisch-Bratfett knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschalenabrieb würzen.

Gebratener Kabeljau mit Zitronen-Risotto und Zucchiniwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Dorothea Franz am 12. März 2018