Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Kabeljau im Spitzkohlmantel auf Kartoffel-Linsen-Risotto

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Kabeljau im Spitzkohlmantel auf Kartoffel-Linsen-Risotto

300 g fest kochende Kartoffeln

150 g braune Linsen

75 ml Weißwein

400 ml Geflügelfond

100 g Al Amier Rote Linsen

1 Esslöffel Balsamico Creme

1 Teelöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

75 g kalte Butter

1 Bündel Schnittlauch, fein geschnitten

Etwas Salz

Etwas Pfeffer

2 Stück(e) Spitzkohlblätter, groß

2 Stück(e) Kabeljaufilets, dick, ohne Haut und Gräten á ca. 400 g

50 g Butter

Zusätzliches

Petersilie, frisch-gehackt

Kabeljau im Spitzkohlmantel auf Kartoffel-Linsen-Risotto

1. Kartoffeln und Zwiebel schälen, klein würfeln und zusammen mit den braunen Linsen in heißem Öl anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und ein Drittel des Fonds angießen. Sobald die Kartoffeln und Linsen die Flüssigkeit aufgesogen haben, wieder einen Teil des Fonds dazugießen. Dabei immer wieder umrühren. Nach ca. 10 min. die roten Linsen zufügen und weitere 8 min. mitgaren.

Wenn alle Flüssigkeit aufgebraucht und das Gemüse gar ist, Topf vom Herd ziehen, Balsamico Creme, Senf, Butter und Schnittlauch untermischen. Risotto mit Salz, Pfeffer abschmecken und warm halten. Spitzkohlblätter in kochendem Salzwasser ca. 1 min. garen, anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Blätter trocken tupfen. Je ein Fischstück in ein Spitzkohlblatt einwickeln und in einem breiten Topf ca. 6 min. Dämpfen.
Butter in einer breiten Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen, Spitzkohl-Päckchen darin auf jeder Seite kurz anbraten. Dabei mit Salz, Pfeffer würzen. Filets halbieren und je ein Stück mit etwas Kartoffel-Linsen-Risotto in tiefe Teller anrichten. nach belieben mit Petersilie bestreuen.