



KOCHMOMENTE

MEDITERRAN GEBACKENER SKREI auf Spitzkohl-Risotto & Blutorangenfilet

Zutaten für 4 Personen:

4 Skrei Filets (etwa 700g), 3 große Knoblauchzehen gepresst, 5 EL frischer Zitronensaft

5 EL gutes Olivenöl, 2 EL geschmolzene Butter, 150 g Mehl, 1 TL gemahlener Koriander

3/4 TL Paprika, 3/4 TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz & Pfeffer, Öl

1 Zwiebel, 400 g Spitzkohl, 3 EL Olivenöl, 150 g Risotto-Reis, 100 ml Weißwein

500 ml Gemüsebrühe, 40 g schwarze Oliven ohne Steine, 60 g Manchego

2 EL Kerbel, 2 EL glatte Petersilie

1 Blutorange

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. In einem Teller den Zitronensaft mit dem Olivenöl und der geschmolzenen Butter mischen. In einem 2. Teller das Mehl mit den Gewürzen (Koriander, Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer) vermengen. Den Skrei waschen und gut trocken tupfen. Zuerst durch die Zitronenmischung ziehen und dann in die Mehlpanade geben. Er sollte von allen Seiten gut bemehlt sein, überschüssiges Mehl abklopfen.

Die Zwiebel würfeln. Den Spitzkohl putzen, längs vierteln und den Strunk keilförmig herausschneiden, anschließend in feine Streifen schneiden.

3 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Risotto- Reis zufügen und glasig andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und so lange rühren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Spitzkohl und 150 ml heiße Gemüsebrühe zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren ca. 15-18 Min. weitergaren, dabei nach und nach weitere 200-300 ml Gemüsebrühe zugießen. Der Risotto sollte noch eine leichten Biss haben

In einer ofengeeigneten Pfanne etwas Öl oder Butterschmalz erhitzen. Den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten, damit er etwas Farbe bekommt. Den Knoblauch in die vom Panieren übrig gebliebene Zitronenmischung mischen. und diese Mischung gleichmäßig über dem Fisch verteilen. Den Fisch etwa 10min im heißen Ofen überbacken.

Währenddessen die Oliven der Länge nach halbieren, Die Orange schälen und filetieren. Die Petersilie und den Kerbel fein hacken und den Manchego reiben. Zuerst den Käse unter dem Risotto heben und zum guten Schluss die Kräuter und die Oliven.

Alles auf einen Teller anrichten und mit den Orangenfilets garnieren.

Guten Appetit !!