

Lichters Gebackener Kabeljau mit grünen Bohnen & Zitronen-Reis

 happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lichters-gebackener-kabeljau-mit-gruenen-bohnen-zitronen-reis/

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kabeljau-Steaks mit Mittelgräte je 225g
- 12 Scheiben Bacon-Speck
- 90 ml Olivenöl
- 600 g grüne, frische Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zitronen, unbehandelt
- 3 EL Pinienkerne
- 250 g Risotto-Reis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 300 ml Weißwein
- 650 ml Gemüsebrühe
- 30 g Parmesan
- Zucker
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Kabeljau-Steaks abbrausen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Bohnen abbrausen, putzen und in 5cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Bohnen in eine große ofenfeste Form geben, Den Knoblauch darüber verteilen, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Olivenöl gleichmäßig beträufeln und nochmals durchmischen.

Die Bohnen zusammenschieben, sodass 4 Mulden entstehen und die Fisch-Steaks dort hinein platzieren. Die Baconscheiben über den Fisch legen. 2 Zitronen halbieren und gleichmäßig in der Form verteilen. Zum Schluss die gesamte Oberfläche mit den Pinienkernen bestreuen. Die Form auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben und etwa 15-20 Minuten backen. Die ersten 5 Minuten locker mit Alufolie abdecken, danach wieder entfernen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Mittelgräte leicht entfernen lässt.

Die übrige Zitrone fein abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 20g Butter erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Den Reis zufügen und kurz mit andünsten.

Anschließend 200ml Brühe und den Weißwein zugießen, einmal aufkochen lassen, den Abrieb der Zitrone, bis auf etwas zum Garnieren, einrühren und bei mittlerer Hitze weiterköcheln.

Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die restliche Brühe nach und nach angießen und dabei mehrmals umrühren. Den Parmesan reiben und diesen zusammen mit den restlichen Butterflöckchen und ca. 2 EL Zitronensaft unter das Risotto heben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Den Fisch und das Bohnengemüse auf Tellern anrichten und mit dem entstandenen Fond überträufeln. Den Risotto-Reis mit dem Rest des Zitronenabriebs bestreuen und dazu servieren.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! 13.8.2011

Prominenter Gast: Janine Kunze