

Mario Kotaska: Steinbuttfilet auf Graupen mit geschmortem Fenchel und Tomaten-Aprikosen-Salsa

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/kerners-koeche/mario-kotaska-steinbuttfilet-auf-graupen-mit-

Zutaten für 4 Personen:

Für die Graupen:

- 80 g Graupen
- 2 Schalotten
- 50 ml Weißwein
- 200 ml Brühe
- 1 Vanilleschote
- 50 g Parmesan
- Öl

Zubereitung:

Die Schalotte fein würfeln und in einer Kasserolle mit Öl anschwitzen. Die Graupen dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Weißwein und Brühe immer wieder aufgießen. Die Vanilleschote mit in den Topf geben und einfach mitkochen lassen. Den Parmesan reiben und beimengen, um eine schöne Sämigkeit zu erreichen.

Für die Tomaten-Aprikosen-Salsa:

- 3 Raf Tomaten
- 3 getrocknete Aprikosen
- Öl

Zubereitung:

Die Tomaten würfeln und mit den gewürfelten Aprikosen in einem Topf mit etwas Öl erwärmen.

Für die Beilage:

- 100 g Enoki Pilze
- 1 Knolle Fenchel
- Safran
- 1 Bund Koriander

Den Fenchel in Scheiben schneiden und in etwas Fett anbraten. Mit Safran würzen. Die Enoki Pilze halbieren und in eine Pfanne mit Öl geben. Je nach Geschmack den kleingeschnittenen Koriander dazugeben.

Für den Steinbutt:

- 480 g Steinbuttfilet
- Öl
- 2-3 Knoblauchzehen

Den Fisch portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Öl erwärmen und nach Geschmack 2-3 zerdrückte Knoblauchzehen dazugeben. Den Fisch darin anbraten.

Den Fenchel und die Graupen und auf einem Teller anrichten, die Enoki Pilze darüber geben und den Fisch darauf drapieren. Mit der TomatenAprikosen-Salsa beträufeln.

Rezept: Mario Kotaska

Quelle: Kerners Köche 6.5.2017