

BUNTE GEMÜSE-FISCH-PFANNE MIT PINIENKERNEN, CREMIGER PARMESAN-POLENTA UND LEICHTER KRÄUTERSAUCE



BUNTE GEMÜSE-FISCH-PFANNE MIT PINIENKERNEN, CREMIGER PARMESAN-POLENTA UND LEICHTER KRÄUTERSAUCE

Rezept und Foto von Lena Fuchs meinleckersleben.com

Zutaten für 2 hungrige Personen

300 g Kabeljaufilet (oder Lachs, Heilbutt, Zander...) / 1 Bund grüner Spargel / 1 kleiner Bund Karotten / 1/2 Bund Frühlingszwiebel / 1 Handvoll Kirschtomaten / 3-4 EL Olivenöl / 100 ml Weißwein / 2 TL Honig / 1 Bio Zitrone / 50 g Pinienkerne / Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Kräutersauce:

1 Knoblauchzehe / 1 kleine Schalotte / 30 ml Weißwein / 100 g Sauerrahm / 1 Handvoll gemischte frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch), grob gehackt / 1 TL Olivenöl / 1 TL Rohrohrzucker / Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zutaten Polenta:

100 g Polenta / 200 ml Milch / 200 ml Gemüsebrühe / 100 g Parmesan, frisch gerieben / 1-2 EL geschlagenes Obers (Sahne) / 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben / Salz, Pfeffer aus der Mühle

Gegart und zubereitet mit

**RIESS Bratpfanne 33 x 20 cm
Pastell-Blau**



Artikelnummer: 0046-006
Erhältlich in weiteren Größen

**RIESS Kasserolle und Deckel
Ø 14 cm Türkis**



Artikelnummer: 0277-006, 0096-006
Erhältlich in weiteren Größen

**RIESS Kaffeekocher
Ø 11 cm Türkis**



Artikelnummer: 0445-006
Mehr Infos unter www.riess.at

Zubereitung

Für das Ofengemüse und den Kabeljau:

1. Die Enden vom Spargel abschneiden. Die Karotten putzen und evtl. der Länge nach halbieren. Die Frühlingszwiebel ebenfalls gut putzen und der Länge nach in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Das vorbereitete Gemüse mit den Kirschtomaten in einer Ofenform verteilen.
2. Mit Weißwein begießen, mit 2-3 EL Olivenöl und etwas Honig beträufeln. Mit Salz und Pfeffer gut würzen. Einmal alles gut durchmischen.
3. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen bei 180°C HeiBluft 20 Minuten garen.
4. Den Fisch in 3-4 kleine Stücke teilen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und den Fisch darauf verteilen. Den Fisch mit Salz würzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und etwas Zitronenschale fein darüber reiben. Den Fisch samt dem Gemüse mit Pinienkernen bestreuen.
5. Die Temperatur auf 160°C HeiBluft reduzieren und weitere 12-15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für die Kräutersauce:

1. Knoblauch und Schalotte fein hacken. In Olivenöl glasig anschwitzen.
2. Zucker zugeben und karamellisieren lassen.
3. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.
4. Sauerrahm, Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für den Polenta:

1. Die Gemüsebrühe mit der Milch und etwas Salz aufkochen lassen.
2. Polenta einrühren und unter Rühren ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Parmesan und geschlagenes Obers unterrühren. Die Polenta soll schön cremig sein (ansonsten könnt ihr noch etwas Milch hinzugeben).
4. Nochmal mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.