



Zutaten für 2 Personen

130 g Perlgraupen (mittel)
500 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
30 ml Weißwein
30 g getrocknete in Öl
eingelegte Tomaten
3 TL Crème balance

300 g frische Tomaten
1/2 kleiner Kopf Spitzkohl
3 EL Traubenkernöl
ein paar Minzeblättchen
Cayennepfeffer

320 g Skrei-Rückenfilet
etwas Mehl
Olivenöl
2 TL Butter
Fleur de Sel
Pfeffer aus der Mühle



Skrei auf Perlgraupenrisotto an Spitzkohl und Tomaten

Zubereitung

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides darin glasig dünsten. Perlgraupen hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen. Etwa 1/3 der Gemüsebrühe eingießen und die Perlgraupen auf mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 30 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und nach und nach die Brühe dazugießen. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden und nach etwa 20 Minuten Garzeit zu den Perlgraupen geben.

In der Zwischenzeit den Spitzkohl waschen, vierteln und in schmale Streifen schneiden. Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen, den Spitzkohl hineingeben und 5 Minuten garen. Tomaten über Kreuz einritzen mit heißem Wasser übergießen, kalt abschrecken und häuten. Tomaten halbieren, vierteln und die Kerne entfernen. In grobe Würfel schneiden und zum Spitzkohl geben. Minzeblättchen waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zum Schluss unter den Spitzkohl rühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Das Skrei-Rückenfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stück schneiden. In Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rückenfilet zunächst auf der Hautseite 3 Minuten abraten. Wenden und die Butter auf die Filets legen. Weitere 2 Minuten auf niedriger Hitze braten. Zum Schluss mit Fleur de Sel und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Kurz vor dem Servieren die Crème balance unter die Perlgraupen rühren und auf vorgewärmte Teller geben. Spitzkohl darauf verteilen und den Skrei auflegen.