

## Confierter Kabeljau mit Fenchel Risotto, Ofentomaten, karamellisierten Tropea und Lakritzjus

VON SASKIA HETRICH UND KALI SCHNEIDER  
GEWINNER DER COOKING STAR VORRUNDE IN MANNHEIM



### Zutaten

#### Für 4 Portionen

3 Schalotten	Zucker
800 ml Gemüsefond	50 ml Noilly Prat
1 große Fenchelknolle	10 g Lakritz
1 Knoblauchzehe	Grobes Lakritz-Pulver
Riesling, Noilly Prat, Pernot	200 ml Fischfond
1 Bio-Orange	Salz
Schnittlauch	Frisch gemahlener Pfeffer
60 g Parmesan	4 Kabeljau-Loins á 100 g
1 Chilischote	½ Bio-Zitrone
16 Cocktailtomaten	Olivenöl
2 rote Zwiebeln	Meersalz
240 g Risottoreis	Ahornsirup
3 EL Sahnequark	Butter zum Braten und Einfetten
Einige Zweige Thymian und Rosmarin	Nach Belieben Zitronen-Zesten

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

EatSmarter!

Miele

Tafelbergler

ALDIANA  
LIFE BEET

CHAMPAGNE  
TAITTINGER  
Reims

Garofalo  
LA PASTA DI GRACCIANO

S.PELLEGRINO

Saupiquet  
BIÈRE

PONTI  
SINCE 1887

## Zubereitung

- 1** Für die Lakritz-Jus eine Schalotte schälen und fein würfeln. Je ein Zweig Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Etwas Olivenöl in einer Sauteuse erhitzen und die Schalotten zusammen mit den Kräuterzweigen 2 Minuten anbraten. Mit Zucker bestreuen, unter Rühren 1 Minute weiterbraten und mit 50 ml Noilly Prat und Fischfond ablöschen. Lakritz zugeben, unter Rühren auflösen und die Sauce bis zur Hälfte reduzieren. Jus durch ein Sieb passieren und nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und nach Bedarf mit etwas Ahornsirup abschmecken.
- 2** Den Kabeljau portionieren und komplett in Meersalz wälzen. Nach exakt 5 Minuten muss der Fisch mit kaltem Wasser abgewaschen werden.
- 3** Die Schale von der Bio-Zitrone fein abreiben. Olivenöl, Zitronenabrieb, Thymian und Rosmarin auf 60 Grad erhitzen und den Kabeljau schwimmend im Öl garen. Dies dauert ca. 8 Minuten, dabei sollte die Temperatur des Öls nie 65 Grad überschreiten.
- 4** Für den Risotto den Fenchel putzen, waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Fenchel in dünne Streifen schneiden. Chilischote entkernen, waschen und fein hacken. Eine Schalotte schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
- 5** Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Fenchel darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten hellbraun dünsten. Inzwischen die Brühe zum Kochen bringen und warm halten. Knoblauch und Chili in den Topf geben und 2 Minuten andünsten. Reis dazugeben und 1 Minute bei mittlerer Hitze glasig rösten. Den Reis mit Riesling, Noilly Prat und Pernot ablöschen.
- 6** Bei mittlerer Hitze und ständigem Rühren 20 Minuten leicht bissfest garen, dabei nach und nach die Brühe dazu gießen.
- 7** Inzwischen die Bio-Orange heiß abspülen, trocken tupfen und 1 TL Schale fein abreiben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Parmesan reiben.
- 8** Am Ende der Garzeit des Risottos Quark, Orangenschale und Parmesan unter den Reis heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Risotto mit Schnittlauch garnieren.

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

EatSmarter!

Miele

Tafelberg  
Küchengeräte

ALDIANA  
LIFE SYSTEM

CHAMPAGNE  
TAITTINGER  
Reims

Garofalo  
LA PASTA DI GRAGNANO

S.PELLEGRINO

Saupiquet  
BIO

PONTI  
SINCE 1847

**9** Cocktailtomaten halbieren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und im Ofen langsam schmoren lassen.

**10** Die roten Zwiebeln in Streifen schneiden und mit Salz und Ahornsirup karamellisieren.

**11** Jus im vorderen, unteren und im hinteren, seitlichen Bereich mit einem Dessertring anrichten, die roten Zwiebeln auf der Jus platzieren und mit dem Fisch toppen. Fisch mit weiteren roten Zwiebeln sparsam garnieren und ein paar Tropfen Jus auf den Fisch geben. Den Risotto mit einem großen Dessertring leicht seitlich auf dem Teller auf der Jus anrichten. (Die Jus kitzelt aus dem Fenchel nochmals eine Menge an Geschmack heraus.) Die Tomaten auf und um das Risotto anrichten.

Am Ende einen schmalen Streifen grobes Lakritz-Pulver auf das Risotto geben. Nach Belieben einige Zitrus-Zesten über das Gericht streuen.

**WEITERE INFORMATIONEN ZUM COOKING STAR: [www.eatsmarter.de/cookingstar](http://www.eatsmarter.de/cookingstar)**

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

EatSmarter!

Miele

Tafelberg  
Kunstler

ALDIANA  
LIFE BEET

CHAMPAGNE  
TAITTINGER  
Reims

Garofalo  
LA PASTA DI GRAGNANO

S.PELLEGRINO

Sauvignat  
BIO

PONTI  
SINCE 1887