



Seelachs Bordelaise auf Gersten-Hokkaido-Kürbis-Risotto mit Petersilienpesto

Zutaten für 4 Portionen

Seelachs Bordelaise

- 600 g Seelachsfilet (4 Stück à ca. 150 g, küchenfertig)
- 80 g Semmelbrösel (Paniermehl)
- 30 g Butter (weich)
- 20 g Petersilie (fein gehackt)
- 10 g Zitronenschale (Abrieb von 1 Bio-Zitrone)
- 1 Stück Knoblauchzehe, fein gehackt
etwas Salz und Pfeffer

Gersten-Hokkaido-Kürbis-Risotto

- 250g Rollgerste (Perlgerste, trocken)
- 500 g Hokkaido-Kürbis (geschält, gewürfelt)
- 100 g Zwiebeln (fein gehackt)
- 2 Stück Knoblauchzehen, fein gehackt
- 50 ml Weißwein (optional, sonst mehr Brühe)
- 700 ml Gemüsebrühe (heiß)
- 50 g Butter
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 20 ml Olivenöl
etwas Salz und Pfeffer
etwas Petersilie (fein gehackt, zum Finish)

3. Petersilienpesto

- 50 g Petersilie (glatt, frisch)
- 30 g Parmesan (gerieben)
- 30 g Sonnenblumen-, - oder Pinienkerne (geröstet)
- 100 ml Olivenöl
- 100 ml Zitronensaft
etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

1 Seelachs Bordelaise: Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Seelachsfilets waschen, trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. Butter, Semmelbrösel, Petersilie, Zitronenabrieb und Knoblauch mischen – ergibt eine aromatische Kruste. Auf die Filets drücken, leicht andrücken. Auf ein Backblech legen und ca. 15–18 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist und der Fisch gar

2 Gersten-Hokkaido-Kürbis-Risotto: Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Rollgerste zugeben, kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen. Nach und nach heiße Brühe zugießen, dabei regelmäßig rühren (ähnlich wie beim Risotto). Nach ca. 25–30 Minuten ist die Gerste weich mit leichtem Biss. Kürbiswürfel in den letzten 10 Minuten mitgaren. Zum Schluss Butter und Parmesan einrühren, mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

3 Petersilienpesto: Alle Zutaten in einem Mixer oder Mörser fein pürieren. Bei Bedarf mit etwas mehr Öl auf gewünschte Konsistenz bringen. Kühl aufbewahren (max. 3 Tage).

Wir wünschen guten Appetit!