

Das Beste zum Fest!

Steinbeißer, Garnele & Lachs in Prosecco Spumante an Polenta

Für 2 Personen

Fisch

200 g Lachsfilet, in grobe Würfel geschnitten

200 g Steinbeißerfilet, in grobe Würfel geschnitten

4 Garnelen, entdarnt und von Schale befreit

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Salz, Pfeffer, Paprika scharf

Fischwürfel und Garnelen mischen. Den Knoblauch zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gut vermischen.

Gemüse

50 g Butter

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt

1/2 Bund Frühlingslauch, geschnitten

100 g Kirschtomaten, halbiert

1-2 Zweige frischer Kerbel (als Garnitur)

0,1 l Prosecco Spumante

In einer großen tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze die Zwiebelwürfel in Butter glasig dünsten. Den vorbereiteten Fisch zugeben und das Gemüse kurz mitdünsten. Mit dem Prosecco ablöschen. Zudecken, vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Polenta

500 ml Gemüsebrühe

90 g Polenta (Maisgrieß)

40 g Butter

geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und würzen, den Maisgrieß mit einem Schneebesen einrühren. Den Topf vom Herd nehmen, ca. 5 Minuten quellen lassen. Die Butter und Parmesan nach Geschmack unterrühren.

Die Polenta mittig im Teller anrichten und ringförmig ausformen nun das Ragout mittig einfüllen und mit frischen Kerbelblättern garnieren

Guten Appetit wünscht

Robert Hecker - Hecker's Fischkontor