

## Kohlrabispaghetti mit pochiertem Steinbutt



### Zutaten für 1 Portion

- 120 g Steinbuttfilet
- 2 TL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Kohlrabi
- 2 große Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 3 Kirschtomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Zweig Basilikum
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Den Kohlrabi schälen, jedoch einen Teil der jungen Blätter aufbewahren. Mit einer Gemüse-Spaghetti-Maschine zu feinen Streifen verarbeiten. Alternativ von Hand oder mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Schalotten sowie die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Hälfte der Schalotten in 1TL Butter glasig andünsten. Die Kohlrabispaghetti zugeben und mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Mit etwas kalter Butter abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden und zum Schluss zugeben.

Die Kirschtomaten zehn Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und von der Haut befreien. Die Lauchzwiebeln putzen und in einer heißen Pfanne in Olivenöl anbraten, salzen, nach 2 Minuten die Tomaten und Rosmarin sowie Thymian zugeben und ca. zwei Minuten weitergaren. Bundzwiebeln und Tomaten aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nun die zweite Hälfte der gehackten Schalotten in der Pfanne kurz anbraten. Anschließend mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen, das Basilikum zugeben und leicht einköcheln lassen. Den Steinbutt salzen und von jeder Seite ca. eine Minute bei kleiner Hitze in dem Fond ziehen lassen. Den Steinbutt heraus nehmen und den entstandenen Fond mit der restlichen Butter abbinden. Kohlrabispaghetti, gedünstetes Gemüse und Fischfilet mit dem Fond auf einem Teller anrichten und servieren.

### Rezeptvariation

Anstatt des Steinbuttes lassen sich eine Vielzahl anderer Meeresfische verwenden, wie zum Beispiel Schollen-, Seeteufel- oder Seelachsfilet.

Tomaten können gegen Paprika oder ein anderes Gemüse entsprechend der Lebensmittelliste ausgetauscht werden. Wenn die Zubereitung etwas schneller gehen soll, werden die Lauchzwiebeln und die Tomaten einfach kleingehackt und direkt mit den Kohlrabispaghetti angedünstet.

Bildhinweis: BVEO