



Schwierigkeitsgrad



Zubereitungszeit – 50 Min.



Fisch:  
Pro Person 180 g Fischfilet

Graupenrisotto:  
500 g Perlgraupen fein  
1 St. mittelgroße Zwiebeln  
40g Olivenöl  
50 g Weißwein  
2 Liter Gemüsebouillon heiß  
50 g Wasser warm  
50 g gehackte Blattpetersilie  
50 g Butter  
150 g geriebenen Parmesan  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Ofengemüse:  
600 g Marktgemüse  
50 g Butter  
Salz, Pfeffer, Zucker

Bodenseefischfilet:  
Ganze Fische (je Person 180g Fischfilet) filetieren, putzen, Gräten zupfen und portionieren. Auf einem Backblech mit Olivenöl bei 70° Grad konfieren.

ablöschen und bei niedriger Hitze nach und nach mit heißer Gemüsebouillon auffüllen. Kurz vor dem anrichten, und mit Butter und Parmesan cremig rühren. Zum Schluss die Petersilie unterheben.

Graupenrisotto:  
Zwiebel fein würfeln, mit Olivenöl glasig dünsten, gewaschene Graupen leicht mit andünsten. Mit Weißwein

Ofengemüse:  
Gemüse schälen, putzen und schneiden. Mit Butter, Zucker und Salz würzen. Im Ofen bei 160° gar ziehen.



## Fisch

# Bodenseefischfilet mit Ofengemüse und Graupenrisotto

**Tom Kagerer** ist seit 50 Jahren als Koch und Konditormeister in der Gastronomie unterwegs. Er ist Mitglied im Netzwerk Hogahelden, die Unternehmen im Gastronomiebereich berät. Mit viel Leidenschaft und Erfahrung gibt Kagerer unter anderem Kochkurse, kann für Firmenevents sowie als Privatkoch gemietet werden und ist ein Gaggenau-Kochtrainer.

