



BASF

We create chemistry

Tilapiafilet auf Estragonpolenta, mit gebratenem Spargel, Pistazien, Peccorino und geschmortem Radicchio in Rote Bete Saft



35 Minuten



4 Personen



Fisch

Zutaten

- 640 g Tilapia
- Saft einer Zitrone
- Salz
- 20 ml Rapsöl
- 30 g Maisgrieß
- 70 g Schnittlauch
- 300 g Polenta
- 250 ml Sahne
- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 g Butter
- Estragon, frisch
- Salz, Pfeffer
- 20 g Radicchio
- 100 ml Rote Bete Saft
- Zucker
- 10 ml Rapsöl
- 60 g Peccorino
- 600 g Spargel grün
- 50 g Pistazie gehackt, geröstet

Zubereitung

- 1) Die Sahne mit der Brühe zum Kochen bringen. Die Butter hinzugeben und die Polenta einrühren. Den Topf von der Hitze nehmen und die Polenta für min. 15 Min. ziehen lassen.
- 2) Den Rote Bete Saft um die Hälfte einreduzieren lassen, bis er eine sämige Konsistenz bekommt und mit Salz, Pfeffer und etw. Zucker abschmecken. Von der Hitze nehmen und beiseitestellen. Den Radicchio kurz in Rapsöl anbraten und mit dem einreduzierten Rote Bete Saft begießen.
- 3) Den Tilapia mit Salz und Zitronensaft würzen und mit Maisgrieß bestäuben. In einer Pfanne mit Öl scharf anbraten und dann in den vorgeheizten Ofen bei 120°C für 12 Min legen.
- 4) Den grünen Spargel schälen und für 6 Min. in siedendem Wasser blanchieren.
- 5) Die Polenta erneut erhitzen und eventuell nochmals mit Sahne oder Spargelfond verflüssigen. Den Estragon fein hacken und unterheben. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- 6) Den Fisch mit Schnittlauch garnieren und auf die Polenta setzen, den Radicchio leicht erwärmen und auf dem Teller verteilen. Den Peccorino als Creme oder mit einer feinen Reibe darüber hobeln und zum Schluss die gehackten Pistazien darüber geben.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Unser Küchentipp

Peccorino Crème: 100 ml Sahne, 2 Eigelb, 100 g Peccorino und Cayenne Pfeffer in den Thermomix geben und für 13 Minuten auf 65°C mixen, bis eine homogene Masse entsteht.

