

# Steinbeisserfilet mit Kürbiskern-Polenta



## Zutaten:

Für 2 Personen

### Fisch:

- 2 Steinbeisser-Filets á 140 g
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Mehl zum Bestäuben
- 1 TL Butterschmalz

### Kürbiskern-Polenta:

- 1 Schalotte
- 1 TL Butterschmalz
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe (besser aus [Brühpulver](#))
- 1 Lorbeerblatt
- 6 EL groben Maisgrieß (Polenta)
- 4 EL Kürbiskerne
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Butter, eiskalt
- 1 TL Kürbiskernöl

## Zubereitung:

### Mit der Polenta beginnen!

Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden, dann in Butterschmalz andünsten. Mit Weißwein ablöschen und anschließend die Brühe und das Lorbeerblatt dazugeben. Den Maisgrieß einstreuen, mit dem Schneebesen gut rühren und die Polenta 1 Minute kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Polenta zugedeckt für 10 Minuten quellen lassen.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie sich aufblähen und leicht zu duften beginnen.

Die Polenta nochmals kurz aufkochen. Das Lorbeerblatt entfernen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Falls sie zu fest ist noch etwas Brühe dazugeben. Sie sollte leicht sämig sein. Die kalte Butter und die Kürbiskerne untermischen. Vor dem Servieren mit Kürbiskernöl beträufeln.

### Nebenbei den Fisch zubereiten:

Die Steinbeisser-Filets waschen und trockentupfen. Auf Gräten kontrollieren und, wenn vorhanden, entfernen.

Die Filets von beiden Seiten pfeffern und salzen und leicht mehlieren. Den Fisch von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils 1-2 Minuten braten, je nach Dicke. Er sollte in der Mitte noch leicht glasig sein.

Guten Appetit! 🤗