

Fischrezepte

Zander Auf Risotto Mit Fenchelgemüse

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Sonstiges, Getreide, Reis, Restaurant

ZANDER

4 Zanderfilet mit Haut β 200 g
3 Essl. Olivenöl zum Braten

30 g Mehl zum Mehlieren

RISOTTO

120 g Zartweizen
2 Stück Schalotten fein geschnitten
1/16 Weißwein
1/16 Paradeisersaft
250 ml Fischfond

4 Paradeiser geschält und
- würfelig geschnitten
Salz und Pfeffer aus der
- Mühle

FENCHELGEMÜSE

8 Knoblauchzehen
4 Stück Kleine Fenchel

Olivenöl
Getrocknete Paradeiser

Für das Risotto: In Olivenöl die Schalotten glasig braten, den Weizen dazugeben und das Ganze mit Weißwein ablöschen und den Fischfond und den Paradeisersaft dazugeben. Die Paradeiserstücke beigegeben und unter ständigem Rühren ca. 10-15 Minuten weich dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Zander: Die Zanderfilets salzen und an der Hautseite mehlieren, bei mittlerer Temperatur goldbraun nur auf der Hautseite braten solange die Filets durchgängig glasig sind.

Das blanchierte Gemüse in Olivenöl schwenken und die Knoblauchzehen dazugeben und damit den Fisch garnieren.