

Gebratenes Zander-Filet mit Safran-Risotto und Fenchel

Für 2 Personen

1 Zanderfilet, à 300 g	200 g Risottoreis	1 unbehandelte Limette
1 Strauchtomate	2 Schalotten	1 Knolle Fenchel
2 Knoblauchzehen	50 g Parmesan	2 EL kalte Butter
400 ml Gemüsefond	300 ml trockener Weißwein	1 Zweig Basilikum
3 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	10 g Safranfäden
6 EL Olivenöl	Mehl	Salz

Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einen mittelgroßen Topf geben und die Schalottenwürfel darin andünsten. Den Reis dazugeben und ebenfalls ein bis zwei Minuten unter Rühren andünsten. Mit Salz würzen und mit 100 Millilitern Weißwein ablöschen. Bei geschlossenem Deckel etwa sechs Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Gemüsefond aufkochen. Den Thymian waschen und trocken tupfen. Eine Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Eine halbe Knoblauchzehe, den Thymian und das Lorbeerblatt in den Fond geben. Den Risotto mit dem heißen Fond aufgießen, sodass der Reis bedeckt ist. Unter ständigem Rühren diesen Vorgang wiederholen. Den Reis so lange leicht siedend lassen, bis er eine schlotzige Konsistenz erhält. Die Safranfäden hineingeben, gründlich verrühren und mit etwas Salz abschmecken. Die Limette halbieren und auspressen. Den Saft mit zwei Esslöffeln Olivenöl und etwas Salz verrühren. Den Fenchel vom harten Ende befreien und in dünne Scheiben schneiden. 200 Milliliter Weißwein mit etwas Salz in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelscheiben darin kurz andünsten. Den Fenchel anschließend aus dem Weinsud nehmen, in das Limetten-Öl geben und etwa zwei Minuten darin ziehen lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und die Haut etwas einritzen. Den Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und nur die Hautseite mit Mehl bestäuben. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite bei niedriger Hitze kross braten. Eine Knoblauchzehe, ohne sie abzuziehen, mit in die Pfanne geben. Nach etwa zwölf Minuten das übrige Olivenöl zum Risotto hinzufügen und unterrühren. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter das Risotto heben. Die Tomate waschen, trocken tupfen, vom Strunk befreien und in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und ein paar Blätter abzupfen. Das gebratene Fischfilet mit dem Safranrisotto und dem marinierten Fenchel auf Tellern anrichten und mit den Tomaten und Basilikumblättern servieren.

Simone Kröger am 22. Februar 2012