

Zander mit Limetten-Risotto und geschmortem Gemüse

Für zwei Personen

2 Zanderfilets, mit Haut	100 g Risottoreis	2 Rispen Kirschtomaten
1 kleine grüne Zucchini	1 kleine gelbe Zucchini	1 Stange Lauch
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 unbehandelte Limetten
1 Zitrone	500 ml Hühnerfond	400 ml cremige Kokosmilch
1 Bund Minze	1 TL Koriandersamen	1 TL Fenchelsamen
Butter, Olivenöl	Pfeffer, Meersalz	

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und im vorgeheizten Ofen schmoren lassen. Den Hühnerfond in einem Topf erwärmen. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zusammen mit dem Risottoreis im Topf anschwitzen. Mit dem warmen Hühnerfond das Risotto ablöschen und rühren, bis der Reis gar ist. Etwas Schale von den Limetten reiben, anschließend die Limetten auspressen. Das Risotto mit dem Limettensaft und -abrieb einer Limette würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Zucchini und den Lauch waschen und trocken tupfen. Die Zucchini vierteln, entkernen und in Stifte schneiden. Die äußere Haut des Lauchs abziehen und den Lauch anschließend in Ringe schneiden. Das Gemüse in der Pfanne anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Fenchel- und Koriandersamen im Mörser zerstoßen und damit das Gemüse würzen. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und kurz in der Pfanne mit schwenken. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit Butter und Olivenöl erhitzen. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Zuerst kurz auf der Fleischseite anbraten, dann das Filet auf der Hautseite in der Pfanne durchziehen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Zum Schluss die Filets mit dem Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kokosmilch für eine cremige Konsistenz unter das Risotto rühren. Die Blätter der Minze zupfen und fein hacken. Das Ganze mit der Minze, dem restlichen Limettenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zander mit dem Limettenrisotto und dem geschmorten Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Hans Naßhan am 07. Oktober 2013