

Gebratener Zander mit Safran-Risotto

Für zwei Personen

2 Zanderfilets	175 g Risottoreis	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	8 Safranfäden	100 g Parmesan
100 g Butter	75 ml trockener Weißwein	800 ml Gemüsefond
Rapsöl, Salz, Pfeffer		

Wasser erhitzen und den Safran damit übergießen. Die Zwiebel sowie eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Etwas Rapsöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch zusammen mit den Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Reis zugeben, ebenfalls glasig andünsten und mit dem Wein ablöschen. Den Fond in einem weiteren Topf erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. Wenn der Wein verkocht ist, nach und nach den Fond zugeben, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und die Haut einritzen. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin erst kurz auf der Fleischseite anbraten. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Thymian, den Rosmarin und die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Den Fisch wenden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und weitere sechs Minuten braten lassen. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Safranflüssigkeit zum Risotto geben. Die Butter ebenfalls unter das Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto zusammen mit dem Zanderfilet auf einem Teller anrichten und servieren.

Helga Ebeyan am 17. Oktober 2013