

Safran-Risotto mit Zander-Filet und Thai-Spargel

Für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis	2 Schalotten	0,4 g Safranfäden
450 ml Geflügelfond	80 g Parmesan	100 g kalte Butter
75 ml Noilly Prat	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets, à 150 g	1 Schalotte	Ingwerknolle
2 EL Mehl	3 Zweige Thymian	50 g Butter
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Thai Spargel:

300 g grüner Thai-Spargel	50 g Cherrytomaten	150 ml Noilly Prat
50 g Zucker	1 Bio-Zitrone	1 EL heller Balsamicoessig
Meersalz	Chili	1 EL Olivenöl
Muskatnuss	Pfeffer	

Für die Garnitur: 80 g Parmesan

Für das Risotto:

Topf erhitzen, ca. 1 EL Olivenöl zugießen und den Risotto-Reis darin anrösten. Mit Noilly Prat und 400 ml Fond ablöschen, aufkochen lassen und dann bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze ca. 18 Minuten quellen lassen. Schalotten abziehen, fein hacken und in Öl anschwitzen. Zucker dazugeben und die Schalotten darin karamellisieren lassen. Safran in 4 EL Fond auflösen. Schalotten, Safran, Parmesan, Butter nach ca. 18 Minuten dazugeben, kurz ziehen lassen und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Zanderfilet:

Thymian abbrausen, trockenwedeln. Ingwer in Scheiben schneiden, Schalotte abziehen und halbieren. Fisch waschen, trocken tupfen und die Hautseite quer einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite leicht mehlieren. Etwas Öl in die kalte Pfanne tröpfeln, verteilen, Ingwer und Schalotten zugeben. Dann den Zander mit der Hautseite in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun braten. Butter und den Thymian dazugeben. Zander wenden und ohne Zugabe von weiterer Hitze garziehen lassen. Immer wieder mit heißer Butter übergießen.

Für den Thai Spargel:

Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Tomaten waschen, halbieren. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und aufbewahren. Eine Pfanne erhitzen, Spargel und Tomaten zugeben und mit Noilly Prat und Balsamico ablöschen. Flüssigkeit einreduzieren lassen. Olivenöl zugießen und die Hitze reduzieren. Mit Zucker, Salz, Chili, Muskatnuss, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Parmesan flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen, das Backblech für 4-5 Minuten in den Ofen geben bis der Parmesan schmilzt. Das Backblech herausnehmen, den Parmesan zu einem Segel formen und abkühlen lassen.

Safranrisotto mit gebratenem Zanderfilet und Thai-Spargel auf Tellern anrichten, mit dem Parmesansegel garnieren und servieren.

Ingo Haussmann am 29. Januar 2018