

Kartoffel-Blumenkohl-Risotto mit gebratenem Zander

Für zwei Personen

Für das Risotto:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	400 g Blumenkohl	1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen	100 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond
12 Safranfäden	80 g Pinienkerne	80 g Parmesan
2 Stängel glatte Petersilie	40 g kalte Butter	2 EL Olivenöl
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 220 g	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 EL Butter
1 EL neutrales Pflanzenöl	Mehl	Salz, Pfeffer

Für das Kartoffel-Blumenkohl-Risotto:

Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls fein würfeln. Blumenkohl in Röschen teilen und klein schneiden.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffelwürfel zugeben und bei niedriger Hitze 2 Minuten schmoren. Mit Weißwein ablöschen, 200 ml Fond angießen und ca. 10 Minuten einkochen, bis die Kartoffeln bissfest sind. Blumenkohl, Safran und Pinienkerne zugeben. Mit übrigem Fond auffüllen und ca. 5 Minuten auf die Hälfte einkochen.

Die Petersilie abrausen, trockenwedeln, hacken und zugeben. Parmesan reiben und etwas mehr als die Hälfte mit kalter Butter unterrühren.

Übrigen Parmesan darüber streuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Zander:

Die Zanderfilets abrausen, trocken tupfen und nochmals halbieren. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben.

Den Fisch in Öl mit Rosmarin, Thymian und angedrücktem Knoblauch auf der Hautseite etwa 5 Minuten braten. Die Butter dazugeben, den Fisch wenden und 1 Minute mit der heißen Butter übergießen.

Das Kartoffel-Blumenkohl-Risotto mit dem Zander auf Tellern anrichten und servieren.

Mia Feldmann am 26. Februar 2018