

Zander, Tahini-Joghurt-Haube, Bohnen, Graupen-Risotto

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 80-100 g	½ Zitrone	2 TL helle Tahini-Sesampaste
100 g griechischer Joghurt	50 g Pinienkerne	2 Zweige Minze
2 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für das Graupenrisotto:

100 g Perlgraupen	1 Schalotte	70 g Parmesan
75 ml Weißwein	300 ml Gemüsefond	½ TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die grünen Bohnen:

100 g grüne Bohnen	1 Knoblauchzehe	2 EL helle Sesamkörner
Chiliflocken	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Zander mit Tahini-JoghurtHaube und Pinienkernen:

Den Backofen auf 200-220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zitrone auspressen. Tahini mit Joghurt und 2 TL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen. Den Fisch mit Tahini-Joghurt bedecken, mit Pinienkernen bestreuen und im Ofen 5-10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Den gegarten Fisch aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren mit Kräutern garnieren.

Für das Graupenrisotto:

Die Schalotte schälen, fein hacken und in einem Topf mit heißem Öl glasig dünsten. Graupen zufügen, kurz mitdünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Aufkochen und den Großteil vom Gemüsefond zufügen.

Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen und bei Bedarf mehr Fond hineingeben. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, und Pfeffer würzen. Parmesan hineinreiben und erneut abschmecken.

Für die grünen Bohnen:

Die Bohnen putzen und in Salzwasser 8-10 Minuten garen.

Knoblauch abziehen und mit etwas Olivenöl und Sesam erhitzen. Die Bohnen hineingeben und 1-2 Minuten darin braten. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Oelker am 05. Oktober 2020