

Kräuter-Risotto mit gebratenem Zander

Für 4 Personen

1 Bund Suppengemüse	2 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt
etwas Salz, Pfeffer	2 Schalotten	4 EL Olivenöl
200 g Risottoreis	20 ml Weißwein	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Dill	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
60 g Parmesan	600 g Zanderfilet mit Haut	2 EL Forellenkaviar

Das Suppengemüse putzen, grob schneiden und in einem Topf mit 1 l Wasser aufsetzen, eine geschälte Knoblauchzehe und das Lorbeerblatt zugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb gießen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Reis zugeben, kurz anschwitzen und dann mit Weißwein ablöschen. Risotto immer wieder mit etwas heißer Gemüsebrühe auffüllen (insgesamt benötigt man ca. 350 ml Brühe) und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten garen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben.

Den Zander portionieren und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und im auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten fertig garen. Unter den bissfest gegarten Risotto die Kräuter und den Parmesan rühren und abschmecken.

Risotto in tiefen Tellern anrichten, Zander mit der Hautseite nach oben darauf geben und mit dem Forellenkaviar dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. April 2015