

# Zander mit Senf-Soße, Zucchini-Gitter, Zartweizen-Risotto

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

100 g Zartweizen (Ebly)	1 weiße Zwiebel	1 große grüne Zucchini
30 g Parmesan	4 EL Butter	1 EL Crème-fraîche
80 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss (Abrieb)	Salz, weißer Pfeffer

### Für die Senf-Sauce:

2 Schalotten	1-2 EL lila Senf (Frankreich)	100 ml Sahne
50 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond	Salz, weißer Pfeffer

### Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 200 g	2 EL Mehl	Rapsöl, Salz, weißer Pfeffer
------------------------	-----------	------------------------------

### Für das Risotto:

Die Zucchini waschen, von den Enden entfernen und mit einem Sparschäler in etwa 2-3 cm breite Streifen schälen. Die Scheiben in ausreichend kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen, kurz im Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und anschließend in einer Pfanne mit 1 EL Butter vermengen. Die warmen Zucchiniestreifen zum Anrichten mit der grünen Seite nach oben zu einem geflochtenen Gitter legen. Jeweils 4 Streifen dabei verwenden. Den übrigen Mittelteil der Zucchini in Würfel schneiden.

Einen Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser aufsetzen und den Zartweizen darin ca. 10 Minuten gar kochen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, fein würfeln, mit den Zucchiniwürfeln in einem Topf in 2 EL Butter anschwitzen. Mit Fond aufgießen, ca. 4 Minuten köcheln lassen. Zartweizen zugeben. Muskatnuss darüber reiben. Parmesan reiben, mit dem Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto in einem Servierring auf den Tellern anrichten.

### Für die Senf-Sauce:

Die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Sahne, Fischfond und Weißwein in einem Topf aufkochen, Senf einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann rohe Schalotten zugeben und die Sauce mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce vor dem Anrichten nochmals Aufschäumen und in Tupfen auf den Fisch geben.

### Für den Fisch:

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Wenden und für ca.  $\frac{1}{2}$  weitere Minute braten.

Zander mit lila Senf-Sauce, Zucchini-Gitter und Zartweizen-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 06. Oktober 2017