Ali Güngörmüs
Zander mit Zitronenschaum und Kräuterrisotto

Mittwoch, 18. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:
Für das Risotto:

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
500 ml	Geflügelfond (z. B. aus dem Glas)
etwas	Olivenöl
1 Zweig	Thymian
150 g	Risottoreis
100 ml	trockener Weißwein
1 Handvoll	Bärlauchblätter
4 Stängel	Petersilie
½ Pck	Kresse
50 g	kalte Butter
50 g	Parmesan, frisch gerieben
20 ml	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für den Zitronenschaum:

500 ml	Fischfond (z. B. aus dem Glas)
250 ml	halbtrockener Weißwein
125 ml	trockener Wermut
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer
50 g	kalte Butter

Für den Fisch:

4	Zanderfilets mit Haut (à ca. 150 g)
etwas	Salz
2 EL	Pflanzenöl
2 Zweige	Thymian
1 Spritzer	Zitronensaft
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Für das Risotto die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln.

2. Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte mit dem Knoblauch und dem Thymianzweig anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

4. Nach und nach jeweils soviel vom heißen Geflügelfond angießen, dass der Reis gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt. Risotto unter häufigem Rühren cremig garen.

5. Bärlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, feinschneiden. Kresse abbrausen und vom Beet schneiden.
6. Für den Zitronenschaum den Fischfond mit dem Wein und dem Wermut in einem Topf aufkochen und um die Hälfte reduzieren.
7. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft zum Aromatisieren des Risottos auspressen.
8. In der Zwischenzeit die Zanderfilets kalt waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht.
9. Die Filets auf beiden Seiten salzen.
10. Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Kurz andrücken, damit das Filet flach im heißen Öl brät.
11. Die Filets 3-4 Minuten sacht braten, dann wenden und den Thymian und den Zitronensaft zugeben. Die Filets darin gar ziehen lassen.
12. Nach ca. 20 Minuten den Thymian aus dem Risotto entfernen. Jetzt alle gehackten Kräuter hinzufügen.
13. Zuletzt die Butter unterrühren, Parmesan unterziehen.
14. Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
15. In den Fond für den Zitronenschaum die Zitronenschale einrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Butter hinzufügen und die Sauce mit dem Stabmixer kurz aufschäumen, abschmecken.
16. Den gebratenen Zander auf Tellern anrichten, den Zitronenschaum überträufeln und das Risotto dazu reichen.

Pro Portion: 880 kcal / 3690 kJ
37 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 53 g Fett