

Montag, 10. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Ali Güngörmüs Kräuterrisotto mit Zander und Zitronenschaum

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	Bärlauch-Blätter
4 Stängel	Petersilie
½ Pck.	Kresse
50 g	Parmesan
50 g	kalte Butter
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
10 ml	kalte Milch

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, Knoblauch und Thymianzweig anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.
4. Nach und nach jeweils so viel vom heißen Geflügelfond angießen, dass der Reis gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Risotto unter häufigem Rühren cremig garen.



5. Bärlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. 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 Fischfilets 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. Die Filets 3-4 Minuten sacht braten, dann wenden und den Thymian, Zitronensaft und Butter zugeben, die Temperatur reduzieren. Die Filets darin gar ziehen lassen.
11. Für den Risotto Parmesan fein reiben. Nach ca. 20 Minuten Garzeit den Thymian aus dem Risotto entfernen.
12. Alle gehackten Kräuter und die Butter unter das Risotto rühren, Parmesan unterziehen.
13. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
14. In den Fond für den Zitronenschaum die Zitronenschale einrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. In den heißen, aber nicht mehr kochenden Fond die Butter und die Milch geben und die Sauce mit dem Stabmixer kurz aufschäumen, abschmecken.
15. Den gebratenen Zander auf Tellern anrichten, den Zitronenschaum überträufeln und Risotto dazu reichen.

Pro Portion: 745 kcal / 3130 kJ
33 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 43 g Fett