

Zander mit Pilzrisotto und Feldsalat-Pesto

Ein raffiniertes Gericht mit Zander, Risotto aus Perlgraupen und Feldsalat als Pesto.

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich

● bis 60 Minuten



Zutaten:

Feldsalat-Pesto:

50 g Feldsalat
1 Knoblauchzehe
2 EL Dr. Oetker geröstete, gehackte Haselnüsse
1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
4 - 5 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zander:

etwa 1 EL Dr. Oetker geröstete, gehackte Haselnüsse
etwa 600 g Zanderfilets (4 Stück mit Haut, etwa je 150 g)
2 - 3 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 - 3 EL Weizenmehl

Pilzrisotto:

125 g Perlgraupen
200 ml Gemüsebrühe oder Fischbrühe
1 Zwiebel
150 g Pilze (z. B. Steinpilze, Pfifferlinge, Kräutersaitlinge, Champignons)
½ Bund Majoran
1 - 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
100 ml trockener Weißwein
etwa 75 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
50 g geriebener Parmesan
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

1 Vorbereiten:

Für das Risotto Graupen mit kochendem Wasser übergießen und etwa 1 Std. quellen lassen. Danach auf einem Sieb abgießen und abspülen. Inzwischen Brühe erhitzen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und je nach Größe evtl. halbieren oder vierteln. Majoran fein schneiden.

2 Feldsalat-Pesto:

Feldsalat verlesen und waschen. Knoblauch abziehen und etwas zerkleinern. Salatblätter, Knoblauch, Haselnüsse, Finesse und Öl in einem Blender oder mit dem Pürierstab pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Pilzrisotto:

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel hinzufügen und darin dünsten. Graupen hinzufügen und ebenfalls kurz unter gelegentlichem Rühren dünsten. Mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen. Brühe und Crème fraîche zugeben und weiterköcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und bei Bedarf Brühe nachgießen. Risotto etwa 15 Min. bei schwacher Hitze mit Deckel köcheln. Dann Pilze, Majoran und Parmesan zugeben und weitere 5 Min. köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4 Zander:

Nach Belieben Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne bräunen und auf einem Teller erkalten lassen. Fischfilets trocken tupfen, von beiden Seiten salzen, pfeffern und mehlieren. Öl in der Pfanne erhitzen. Zander auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten und 2 - 4 Min. garen. Dann Filets umdrehen und 4 Min. bei schwacher Hitze weitergaren.

- 5 Das Pilzrisotto mit dem Zander (Hautseite nach oben) und dem Pesto servieren. Mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Statt Zanderfilet Wolfsbarsch, Bachsabling oder Felchen nehmen.

