

Zander-Filet mit Pistazien-Risotto

Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 100 g, mit Haut	150 g Risottoreis	1 unbehandelte Orange
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	30 g Pistazienkerne
50 g Butter	50 g Parmesan	600 ml Gemüsefond
75 ml trockener Weißwein	1 TL Fenchelsamen	1 Vanilleschote
Olivenöl	Chilisalz	Pfeffer, schwarz

Den Fond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln anschwitzen, den Reis zugeben, mit dem Weißwein ablöschen und das Ganze einkochen lassen. Das Risotto anschließend mit dem heißen Fond aufgießen, sodass der Reis bedeckt ist. Unter ständigem Rühren diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis eine cremige Konsistenz erhält. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schale der Orange abreiben, die Fenchelsamen klein mörsern und den Parmesan reiben. Die Pistazien grob hacken und mit der Vanille, den Fenchelsamen, dem Parmesan und der Orangenschale zum Risotto geben. Die Butter einrühren und mit dem Chilisalz würzen. Die Zanderfilets waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Filets von beiden Seiten anbraten. Den Fisch kurz vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zanderfilets mit dem Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Heike Wendel am 22. November 2010