

# Zander-Filet, Haselnuss-Mandel-Panierung, Safran-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für das Zanderfilet:**

2 Zanderfilets à 150 g	4 EL Milch	50 g Mehl
2 EL gemahlene Haselnüsse	1 EL gemahlene Mandeln	2 EL Koriandersamen
2 EL helle Sesamsaat	1 Zweig Thymian	2 EL Butter
Olivenöl	Meersalz	Salz, Pfeffer

**Für das Safran-Risotto:**

200 g Risotto-Reis	2 Schalotten	1 Zitrone
15 g Parmesan	400 ml Gemüsefond	100 ml Schlagsahne
50 ml trockener Weißwein	0,1 g Safranfäden	20 g Butter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Topping:**

1 Scheibe Tiroler Karreespeck	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	20 g Butter
15 g Parmesan	25 g Walnusskerne	25 g Mandeln

Für den Zander Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für den Fisch Zanderfilet kalt abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Für die Kruste Haselnüsse, Mandeln, Koriandersamen und Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Anschließend im Mörser zerkleinern. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blätter zupfen und hacken. Thymian unter die Nüsse mischen. Zanderfilet mit der Hautseite nacheinander in Mehl, Milch und die Nuss-Mischung drücken. In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen. Zander auf der Hautseite goldbraun anbraten, dann mit der Hautseite nach oben im Ofen bei 100 Grad 4-5 Minuten fertig garen. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Für das Risotto Zitrone waschen, trocken tupfen,  $\frac{1}{4}$  der Schale dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden. Für die Garnitur beiseitelegen. Aus der Zitrone 3 EL Saft auspressen. Parmesan fein reiben. Gemüsefond erhitzen. 4 EL Fond entnehmen und Safranfäden darin ziehen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und anschwitzen. Mit Wein ablöschen und einen Teil des Gemüsefonds angießen. Risotto unter Rühren und Zugabe des restlichen Fonds bissfest garen. In den letzten 5 Minuten Safran mit der Flüssigkeit zugeben. Risotto vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft abschmecken. Parmesan und Sahne untermengen. Für das Topping Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Mandeln und Walnusskerne grob hacken. Speck in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter zerlassen, Mandeln, Walnusskerne und Speck anrösten. Parmesan grob hobeln.

Zanderfilet mit Haselnuss-Mandel-Panierung und Safran-Risotto mit nussigem Rucola- Speck-Topping, gehobeltem Parmesan und Zitronenschale auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 15. September 2016