

Zander auf Perlgraupen-Risotto mit Rosenkohl, Senf-Soße

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 120 g

3 EL Butter

1 Limette

Salz

2 EL Mehl

Pfeffer

Für das Perlgraupenrisotto:

100 g Perlgraupen

100 ml Weißwein

2 EL Zucker

Salz

1 Schalotten

750 ml Gemüsefond

6 Pekannüsse

Pfeffer

1 Zitrone

100 g Butter

50 getr. Cranberries

Für den Rosenkohl:

100 g Rosenkohl

50 g Butter

Salz, Pfeffer

Für die Senf-Sauce:

6 EL mittelscharfer Senf

50 g Butter

Salz

1 Schalotte

500 ml Sahne

Pfeffer

500 ml Gemüsefond

2 EL Speisestärke

Für den Zander:

Den Zander waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht bemehlen. Butter in Pfanne erhitzen und scharf von der Hautseite anbraten. Kurz wenden, dann von der Platte nehmen und ziehen lassen.

Limette vierteln und etwas Saft über dem Fisch ausdrücken.

Für das Perlgraupenrisotto:

Schalotte abziehen und fein hacken. In Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen. Perlgraupen dazu geben und mit erwärmtem Gemüsefond aufgießen. Vorgang wiederholen, bis Graupen gar sind. Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucker in Pfanne karamellisieren und Pekannüsse durch Karamell ziehen. Cranberries grob hacken. Beides unter das Risotto geben. Abrieb

Für den Rosenkohl:

Rosenkohl waschen, putzen und Blätter abzupfen. In gesalzenem Wasser blanchieren, anschließend abschrecken. Butter in Pfanne erhitzen und Rosenkohl durch Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Senf-Sauce:

Schalotte abziehen und fein würfeln. In etwas Butter anschwitzen und mit Gemüsefond und Sahne ablöschen. Einreduzieren und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls mit Speisestärke abbinden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Heike Heinze am 19. Dezember 2018