

Zander-Filet mit Risotto milanese und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 120 g	1 Zitrone, Abrieb	2-3 EL Butter
1 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für das Risotto:

125 g Risottoreis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	30 g kalte Butter	40 g Parmesan
100 ml trockener Weißwein	400 ml Gemüfefond	Öl
1 Msp. Safranfäden	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Gurke	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb
100 g griech. Joghurt	1-2 TL Senf	1-2 EL Weißweinessig
1-2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb	1-2 Zweige Dill
-------------------	-----------------

Für das Zanderfilet:

Die Zanderfilets trockentupfen und die Haut leicht einschneiden. Dann die Hautseite salzen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben.

Öl in eine beschichtete kalte Pfanne geben. Zander hineingeben, Hitze anschalten und auf der Hautseite 3-4 Minuten knusprig braten, dann die Hitze reduzieren. Fisch kurz wenden, Zitronenabrieb und Butter zugeben und die Filets mit der aromatisierten Butter übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto:

Gemüfefond in einem Topf leicht erwärmen. Schalotte und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Zitrone halbieren und 1 TL Saft auspressen. Parmesan fein reiben.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch zugeben und farblos anschwitzen. Risottoreis zugeben, 1 Minute glasig rühren. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Nach und nach heißen Fond zugeben und dabei immer wieder rühren. Risotto 15 Minuten garen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann kalte Butter, Parmesan und 1 TL Zitronensaft unterheben. Das Risotto soll sämig vom Löffel fließen, ggf. mit etwas Fond nachjustieren. Mit Safranfäden garnieren.

Für den Gurkensalat:

Gurke halbieren, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Mit einem Sparschäler der Länge nach fein schälen. Gurke salzen und ziehen lassen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Schalotte, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf, Weißweinessig, Olivenöl, Dill, Salz und Pfeffer verrühren und unter den Joghurt heben. Zum Schluss die Gurkenstreifen unterheben und fein auf dem Teller drapieren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Zitronenabrieb und Dill garnieren.

Simone Kircher am 14. Juli 2025