

Hier und heute



Perlgraupenrisotto mit gebratenem Zander

Fabian Timmer macht Perlgraupenrisotto mit gebratenem Zander: Ein einfaches, köstliches Fischgericht für Genießer.

Das Rezept

von Fabian Timmer für vier Personen

Zutaten für das Risotto

- 250 g Perlgraupen
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 150 ml Weißwein
- 1l Gemüsebrühe, heiß
- 50 g Bergkäse, frisch gerieben (optional)
- 2 EL Butter oder Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g Erbsen (frisch oder TK)
- 1 EL gehackter Schnittlauch oder Petersilie (zum Garnieren)

Zutaten für den Zander

- 4 Zanderfilets (je ca. 150 g), mit Haut
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Mehl (optional)
- 2 EL Butter oder Olivenöl
- 1 Zweig Thymian
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Für das Perlgraupenrisotto Schalottenwürfel und Knoblauch in Butter oder Olivenöl glasig dünsten. Perlgraupen hinzufügen und kurz mitrösten, bis sie leicht duften.

Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen.

Mit einer Suppenkelle nach und nach die heiße Gemüsebrühe zugeben und die Perlgraupen unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen, bis sie gar, aber noch bissfest sind (ca. 25 Minuten).

In den letzten fünf Minuten die Erbsen unterheben. Wenn die Perlgraupen gar sind, das Risotto mit geriebenem Bergkäse (optional) und einem Stück Butter verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Zander braten

Die Zanderfilets auf der Hautseite leicht einschneiden (damit sie sich beim Braten nicht wölben) und mit Salz und Pfeffer würzen.

Optional die Haut leicht mehlieren, um sie besonders knusprig zu machen.

Butter oder Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Thymian und die angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen, um das Fett zu aromatisieren.

Die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze drei bis vier Minuten braten, bis die Haut knusprig ist.

Filets wenden und weitere ein bis zwei Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Anrichten

Hier und heute



Das Perlgraupenrisotto auf Teller verteilen und mit gehacktem Schnittlauch oder Petersilie garnieren. Jeweils ein gebratenes Zanderfilet darauflegen.
Nach Belieben mit einem kleinen Klecks Kräuteröl oder einer Zitronenspalte servieren.