

Zanderfilet auf Kartoffel-Risotto und Beurre blanc



Zutaten (für 4 Personen)

Für das Risotto:

600 g Kartoffeln (festkochend)
2 Schalotten
2 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe
100 g Extra-Hartkäse, gerieben
Salz, Muskatnuss (gemahlen)

Für die Beurre blanc:

2 Schalotten
1 Lorbeerblatt
100 ml Weißwein, trocken
50 ml Wermut, trocken
1 EL Weißweinessig
150 g Butterwürfel, kalt
4 EL Schlagsahne
1 EL Zitronensaft, unbehandelt
1/2 TL Zitronenabrieb, unbehandelt

Für den Fisch:

4 Zanderfilets mit Haut á 150 g
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer
1 EL Butter
1 EL Schnittlauchröllchen



Zubereitungszeit
60 Min +
8-9 Min. Garzeit



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Fein gewürfelte Schalotten in einem Topf mit Butter anschwitzen. Kartoffeln schälen und klein würfeln, kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei niedriger Hitze 10-12 Min. weich garen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Hartkäse unterrühren, würzen.
2. Schalotten schälen, fein hacken und mit dem Lorbeerblatt, Weißwein, Wermut und Essig auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb geben und die Schalotten gut ausdrücken. Flüssigkeit in einen kleinen Topf geben und beiseitestellen.
3. Zanderfilets salzen und pfeffern, auf beiden Seiten kross anbraten.
4. Wein-Wermutmischung mit Sahne aufkochen, Temperatur reduzieren. Butterwürfel mit einem Schneebesen unterschlagen, bis die Sauce schön gebunden ist. Dann die Sauce nicht mehr köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und etwas Pfeffer würzen.
5. Alles zusammen anrichten.

Tipp: Dazu passt gedünsteter Spitzkohl.