

Hier und heute



Cremiges Bärlauch-Risotto mit gebratenem Zander

Dieses feine, frühlingshafte Risotto mit gebratenem Zander von Julia Floß eignet sich auch hervorragend für die festliche Osterküche.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Portionen

Zutaten für das Risotto

- 1 ¼ l Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 2 EL Butter
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 300 g Risotto-Reis
- 120 ml trockener Weißwein

Zutaten für das Bärlauch-Pesto

- 1 Bund Bärlauch
- 30 g Pinienkerne
- 30 g Parmesan (+ 90 g Parmesan)
- 3 EL Olivenöl
- ½ Zitrone (Abrieb)
- Salz, Pfeffer

Zutaten für den Zander

- 4 Zanderfilets (ca. 500 g)
- 1 EL Mehl
- 2 EL Öl (z.B. Sonnenblume)
- 1 EL Butter
- 2 Zweige Thymian
- ½ Zitrone (Saft)

Zubereitung

Für das Risotto die Brühe aufkochen und warm halten. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf zerlassen und die Schalottenwürfel darin andünsten, bis sie weich sind. Den Risottoreis hinzufügen und eine Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und weiter rühren, bis er komplett aufgesogen ist. Eine große Kelle heiße Brühe angießen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit ebenfalls komplett aufgesogen ist. Die heiße Brühe kellenweise dem Risotto zufügen, stetigiterrühren und immer erst weiter angießen, wenn die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. Dieses Verfahren so lange wiederholen, bis der Reis weich und cremig ist, aber noch Biss hat. Insgesamt dauert das 18 bis 20 Minuten.

In der Zwischenzeit ein schnelles Bärlauch-Pesto zubereiten: Hierfür Bärlauch, Pinienkerne, 30 g Parmesan und Zitronenabrieb fein mixen. Schlückchenweise Olivenöl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischfilets trocken tupfen und von beiden Seiten salzen. Die Hautseite mit Mehl bestäuben und das überschüssige Mehl gut abklopfen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Fischfilet auf der Hautseite etwa zwei Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Den Fisch wenden. Die Hitze reduzieren und die Butter mit den Thymianzweigen in die Pfanne geben. Die schäumende Butter mit einem Löffel über den Fisch geben. Zum Schluss mit Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Hier und heute



Wenn das Risotto den gewünschten Biss hat, den Topf von der Flamme ziehen, das Pesto und den restlichen fein geriebenen Parmesan unterrühren, alles noch mal abschmecken und zusammen mit dem Zander servieren.