Rezept

Zander auf Blumenkohl-Steinpilz-Risotto

Ein Rezept von Zander auf Blumenkohl-Steinpilz-Risotto, am 12.10.2024

Zutaten

25 g	getr. Steinpilze
1	Schalotte
40 g	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
2	Zanderfilets mit Haut (à 180 g)
2 EL	Olivenöl
350 g	Blumenkohl
40 g	Parmesan
50 ml	Weißwein (ersatzweise 45 ml Wasser und 1 TL Zitronensaft)
	Salz
	Muskatnuss frisch gerieben
1 TL	Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 34 g F, 50 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Pilze 20 Min. in 150 ml warmem Wasser einweichen. Dann durch ein Sieb abgießen, dabei das Einweichwasser in einer Schüssel auffangen. Pilze fein hacken. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und im Blitzhacker auf etwa Reiskorngröße zerkleinern. In ein feines Sieb geben und kalt abbrausen. Schalotte schälen, fein würfeln. Parmesan fein reiben.

2. Butter in einem Topf schmelzen. Schalotte und Pilze darin 2-3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Blumenkohl zufügen und weitere 5 Min. mit dünsten. Mit Wein ablöschen und alles so lange einkochen lassen, bis die Flüssigkeit komplett verdampft ist. Nun das Pilzwasser und die Brühe hinzufügen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 12 Min. garen. Die Flüssigkeit soll am Ende der Garzeit fast vollständig verdampft sein. Bei zu wenig Flüssigkeit zwischendurch esslöffelweise Wasser nachgeben. Abschließend den Parmesan hinzufügen und unterrühren, bis er geschmolzen ist. Mit ½ TL Salz und je 2 Prisen Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Blumenkohl-Risotto soll schön cremig sein.

3. Die Hautseite der Fischfilets mit einem scharfen Messer mehrfach schräg einritzen, aber nicht durchschneiden. Mit Limettensaft beträufeln und diesen mit den Fingern verreiben, dann die Filets von beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Den Fisch darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten, wenden und weitere 2 Min. braten. Blumenkohl-Risotto auf Tellern anrichten, die Zanderfilets obenauf geben und servieren.