

Rezept

Zander auf rotem Graupen-Risotto

Ein Rezept von Zander auf rotem Graupen-Risotto, am 23.04.2024

Zutaten

4 Zanderfilets (à ca. 125 g)	Salz
Pfeffer	500 g Rote Bete
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	175 g Perlgraupen
100 ml trockener Rotwein (ersatzweise Rote-Bete-Saft)	1 l heiße Gemüsebrühe
1 Stück frischer Meerrettich (ca. 2 cm; ersatzweise 2 EL geriebener Meerrettich aus dem Glas)	½ Bund Dill
	1 EL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 15 g F, 31 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Die Zanderfilets trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Roten Beten putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.
2. In einem breiten Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Zanderfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Min. braten, herausnehmen und abgedeckt beiseitestellen. Das übrige Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Graupen und Rote Bete dazugeben und 1-2 Min. mitdünsten. Alles mit dem Rotwein ablöschen und diesen offen fast vollständig einkochen lassen. Etwa $\frac{1}{3}$ der Brühe dazugießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen lassen, bis die Graupen die Brühe aufgesogen haben. Die restliche Brühe nach und nach angießen und die Graupen im offenen Topf bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren in 25-30 Min. weich garen.
3. Inzwischen den Dill abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und bis auf ein paar Spitzen hacken. Den Meerrettich schälen und reiben. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, Dill und Butter untermischen (Meerrettich aus dem Glas ebenfalls einrühren). Die Zanderfilets auf den Risotto legen, mit Meerrettich bestreuen und das Ganze bei aufgelegtem Deckel noch ca. 5 Min. ziehen lassen. Risotto und Fisch auf Tellern anrichten und mit Dill garnieren.