

Gebratenes Zanderfilet auf Blutwurstrisotto mit süß-saurem Kürbisgemüse

Rezept für 4 Personen

Ein Rezept von:

Andreas Lüttich

Hotel Meisnerhof, Erlabrunn



Zutatenliste für das Risotto

200g Risottoreis | 200ml Weißwein (Silvaner) | 350ml Brühe | 100g Parmesan | 150g Blutwurst | 1 Zwiebel

Zubereitung des Risottos

1 Die Zwiebel in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und ebenfalls mit andünsten. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und leicht köcheln lassen. Anschließend nach und nach die Brühe dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2 Den Parmesan kurz vor Schluss dazugeben und gut verrühren. Nun noch die in Würfel geschnittene Blutwurst unterheben und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutatenliste für das Kürbisgemüse

100g Zucker | 1 Teelöffel Senfkörner | 150ml weißen Balsamico-Essig | 1 Kleinen Hokaidokürbis | Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung des Kürbisgemüses

1 Den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Den Kürbis halbieren, am besten mit einem großen Löffel vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel in den heißen Zucker geben, mit dem Balsamico-Essig ablöschen und bei schwacher Hitze köcheln lassen.

2 Je nach Bedarf hin und wieder einen Schuss Wasser an das Gemüse geben, so dass der Boden immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Die Senfkörner mit in den Topf geben und ebenfalls mit köcheln lassen. Nach ca. 10-15 Minuten mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutatenliste für den Zander

1 kg Zanderfilet | 1 Knolle Knoblauch | Salz, Pfeffer, Mehl, Öl

Zubereitung des Zanders

1 Das Fischfilet salzen und pfeffern, in Mehl wenden. Das Öl in eine nicht zu heiße Pfanne geben, die Knoblauchknolle halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in die Pfanne geben.

2 Den Fisch auf der Hautseite in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze goldbraun braten und erst kurz vor Ende der Bratzeit wenden.

Guten Appetit.



TVtouring

täglich ab 18:00 Uhr
über Kabel und Satellit

alle Folgen von Frankens Gute Köche finden Sie auch unter: tvtouring.de/mediathek