

Rezeptidee Oktober:

Zanderfilet auf Petersilien-Risotto in weißer Petersiliensauce

Zutaten für 4 Portionen

Sauce

100 ml Sahne
400 g Petersilienwurzeln
2 Schalotten
1 EL Rapsöl
1 TL Zucker
400 ml Geflügelfond
Meersalz
Zitronensaft

Risotto

3 Bund glatte Petersilie
500 ml Rapsöl
20 g Butter
600 ml Geflügelfond

2 Schalotten
2 EL Rapsöl
120 g Risotto-Reis
40 ml Weißwein, trocken
40 g Parmesan
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Fisch

4 Zanderfilets à 150 g, ohne Haut
Meersalz
8 Scheiben magerer Speck, dünn
geschnitten, quer halbiert
1 EL Rapsöl

Und so geht's:

Sauce: Sahne steif schlagen, kaltstellen. Petersilienwurzeln schälen, Schalotten abziehen, beides klein schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Mit Zucker glasieren, dann mit Fond ablöschen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen. Anschließend fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sahne unter die kochende Sauce ziehen.

Risotto: Petersilie von den groben Stielen befreien, waschen, sehr sorgfältig trocken schleudern. Petersilie in kleinen Mengen in 175 °C heißem Rapsöl jeweils etwa 30 Sek. knusprig ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen. Einige Zweige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit Butter und etwas Salz pürieren, kalt stellen.



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Gemüsebrühe aufkochen. Schalotten abziehen, fein würfeln und in 2 EL Rapsöl anschwitzen. Reis hinzufügen und unter ständigem Rühren mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Mit etwas heißem Fond aufgießen, so dass der Reis bedeckt ist. Sobald der Fond fast eingekocht ist, wieder neuen hinzufügen. Auf diese Weise den Risotto unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Min. garen, so dass der Reis gar ist, aber noch in wenig Flüssigkeit schwimmt.

Käse reiben, mit der Petersilienbutter unter den Risotto heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch: Fisch kalt abbrausen, trocknen und salzen. Speck ohne Fett in einer Pfanne knusprig auslassen, herausnehmen und warm halten. Pfanne auswischen, 1 EL Rapsöl darin erhitzen, Zander hineingeben, insgesamt 4 bis 5 Min. braten, dabei einmal wenden.

Zander mit Speck, Sauce und Risotto anrichten und mit der restlichen gebackenen Petersilie garnieren.

Tipp: Gebackene Petersilie hat ein unvergleichliches, nussiges Aroma, aber natürlich lässt sich die Petersilienbutter als Alternative auch „ungebacken“ herstellen

Copyright: UFOP