

## 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.



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