



Zander mit Kräuterkruste und Zitronen-Risotto

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------------------|--------|
| Zanderfilets mit Haut, tiefgefroren | 600 g |
| Butter | 6 EL |
| Gemüsebrühe | 900 ml |
| Schalotten | 1 St. |
| Zucchini | 1 St. |
| Risottoreis | 300 g |
| Weißwein, trocken | 100 ml |
| Salz | |
| Petersilie, frisch | 50 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Zitronen | 3 St. |
| Paniermehl | 4 EL |
| Chili, gemahlen | |
| Parmesan, gerieben | 100 g |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, große Auflaufform, Küchenpapier

1. Zander am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Butter aus dem Kühlschrank nehmen. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, fein raspeln und beiseitestellen.
2. In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 2 Min. mitrösten. Mit Wein ablöschen und diesen nahezu komplett verkochen lassen. 1–2 Kellen Brühe angießen, mit etwas Salz würzen und Risotto unter gelegentlichen Rühren ca. 20 Min. bissfest garen. Dabei immer wieder Brühe nachgießen, sodass der Risotto immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.
3. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronen heiß waschen, etwa 4 TL Schale fein abreiben. Eine Zitrone halbieren und Saft auspressen. Übrige Zitronen in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Petersilie mit 4 EL weicher Butter, Paniermehl, Knoblauch, 1 TL Zitronenschale und Chili vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zander waschen und trocken tupfen. In eine Auflaufform mit der Hautseite nach unten legen und salzen. Petersilienmasse auf den Zander geben und leicht festdrücken. Zitronenscheiben daneben verteilen und im Ofen ca. 10 Min. backen.
5. Zucchini und Parmesan unter das Risotto heben. Mit 3 TL Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Zander mit Kräuterkruste aus dem Ofen nehmen und mit gebackenen Zitronenscheiben und Zitronen-Risotto servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 749 kcal |
| Kohlenhydrate | 83 g |
| Eiweiß | 44 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 25 g |