



**FEINHEIMISCH**

*Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.*

Rezept des Monats | Januar 2012

# Filet vom Zander

auf grüner Sauce, dazu buntes Möhren-Püree und Graupen-Risotto

*von Küchenchef Carsten Ott, Antik-Hof Bisse*



## Vorbereitung

Die Möhren schälen, fein schneiden und sortenrein in Schalen aufbewahren. Das Grün der Möhren waschen und die feinen Äste abzupfen. Die Möhren schon etwas salzen und zuckern. Die Zwiebel pellen und fein würfeln.

## Zubereitung

Die drei Sorten Möhren sortenrein mit etwas Gemüse- oder Hühnerbrühe in drei Töpfen aufsetzen und bei geschlossenem Deckel langsam gar ziehen lassen. Das gezupfte Möhren-Grün kurz in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

*...weiter auf Seite 2*

## Zutaten für 4 Personen

1kg Zanderfilet (geschuppt)

350 ml Fisch-Fond

200 ml Sahne

1000 g Möhren

(rote, gelbe und violette mit Grün)

320 g Graupen

100 ml Weißwein, mild

700 ml Geflügel-

oder Gemüsebrühe

100 g frisch geriebener

Backensholzer Milbenkäse,

alter Wasserturmkäse vom Gut

Behl oder Parmesankäse

100 g Butter

300 ml gutes Rapsöl aus

Schleswig-Holstein

1 Stück kleine Zwiebel

Salz & Pfeffer

Zucker & Lorbeerblatt

Zitronensaft

Koriander, gemahlen

Kartoffelstärke

Das gut getrocknete Grün in ein schlankes Gefäß geben, mit einem Stabmixer unter langsamer Zugabe von Rapsöl ein Pesto herstellen. Da das Pesto ohne Nüsse und Parmesan hergestellt wird, benötigt man weniger Öl. Das Pesto soll dabei eine cremige, fast feste Paste sein. Pesto mit Salz, Zucker, Zitronensaft und etwas gemahlenem Koriander abschmecken. Die Graupen mit den gewürfelten Zwiebeln und etwas Rapsöl glasig schwitzen lassen, Weißwein und Lorbeerblatt dazu geben, verrühren und dann in kurzen Abständen nach und nach etwas Geflügel- oder Gemüsefond hinzu geben. Risotto braucht leider viele Aufmerksamkeit, daher bei milder Hitze öfter umrühren. Die gegarten Möhren sortenrein in hohe schlanke Gefäße füllen und unter Zugabe von etwas Butter pürieren, mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Für die Sauce den Fischfond erhitzen, die Sahne dazu geben und mit etwas Kartoffelstärke binden. Je nach Geschmack mehr oder weniger grünes Pesto unterheben. Die Sauce jetzt nicht mehr kochen lassen, anderenfalls wird sie grau. Ist das Risotto fertig gegart, wird nach und nach der geriebene Käse untergerührt. Die Fischfilets in zwölf schöne Stücke schneiden und auf der Hautseite zuerst anbraten, die helle Seite salzen und pfeffern und den Fisch ohne weitere Hitzezufuhr gar ziehen lassen.

### **Anrichten**

Von dem Möhrenpüree je eine Nocke sternförmig auf dem Teller anrichten, in die Zwischenräume etwas Sauce angießen und die heißen Fischfilets darauf arrangieren. Mit etwas Möhrengrün garnieren und das Risotto in einer Schüssel dazu reichen.

*Guten Appetit wünscht Ihnen der Antik-Hof Bisse!*