

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

Zander & Kürbis-Pilzrisotto

Zutaten

(4 Personen)

Für das Zanderfilet

- 4 küchenfertige Zanderfilets (ca. 170 g pro Stück – entgrätet)
- 2 EL Zitronensaft
- eine Prise Salz
- griffiges Mehl
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Etwas Pfeffer

Für das Risotto

- 1 Zwiebel (kleinwürfelig geschnitten)
- 250 g Pilze der Saison (z. B. Steinpilze, Eierschwammerln, Kräuterseitlinge, Champignons – geputzt und je nach Größe in mundgerechte Stücke geschnitten)

Quelle: ORF extra

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 300 g Rundkornreis
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml klare Suppe
- 300 ml Kürbissuppe
- 2 Thymianzweige
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 20 g Kürbiskerne
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer
- 2 EL Butter
- 50 g Parmesan (frisch gerieben)

Zubereitung

Die dicke Seite der Zanderfilets auf der Hautseite alle 2 mm längs einschneiden. Die Fischfilets mit Zitronensaft und Salz würzen. Die Hautseite des Zanders in griffiges Mehl legen und dann mit dieser Seite nach unten in einer Pfanne in Sonnenblumenöl anbraten – dabei das Ganze zudecken und ca. 5 Min. (je nach Größe der Filets) auf der Hautseite braten. Anschließend die Filets wenden, pfeffern und anrichten.

Für das Risotto Zwiebel und Pilze in einem Topf in Sonnenblumenöl anschwitzen, dann den Reis begeben, alles mit Wein löschen und mit klarer Suppe und Kürbissuppe aufgießen.

Anschließend die Temperatur verringern und Thymianzweige, Knoblauch, Kürbiskerne, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Risotto ca. 20 Min. leicht köcheln lassen. Vor dem Anrichten Butter und Parmesan untermengen.