



Gebratener Zander mit Bärlauch Risotto

Zubereitung

Das BONA Pflanzenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauchöl zugeben und kurz glasieren. Reis zufügen, kurz mit andünsten, mit Weißwein ablöschen und unter Rühren den Wein fast völlig von dem Reis aufnehmen lassen. 1/3 des Hühnerfonds angießen und unter ständigem Rühren fast völlig von dem Reis aufnehmen lassen. Den Vorgang noch zwei Mal wiederholen, bis der Fond verbraucht ist (dies dauert ca. 18 - 20 Minuten). Wichtig: hierbei immer wieder rühren, damit der Reis nicht anhängt. Risotto mit Salz und schwarzem geriebenem Pfeffer würzen.

Bärlauchpüree unterheben, kurz mitgaren, Parmesan unterrühren und nochmals abschmecken.

Die Filets und die Cocktailtomaten gründlich waschen, auf einem Küchentuch abtropfen und mit Salz und geriebenem schwarzen Pfeffer würzen.

Anschließend in einer beschichteten Pfanne den Fisch und die Cocktailtomaten in dem heißen BONA Pflanzenöl kross von beiden Seiten anbraten.

Das Bärlauchrisotto, in eine zylinderförmige Form füllen und ausstülpen, je zwei Zanderfilet anrichten und mit Cocktailtomaten und Bärlauchblättern und etwas BONA Knoblauchöl garnieren. Guten Appetit!

Dieses Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Philipp Dollmann.

Zutaten

50 ml BONA Pflanzenöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 EL Knoblauchöl
150 g Risottoreis
150 ml Weißwein
500 ml warmer Hühnerfond
Salz
60 g Bärlauch mit etwas Olivenöl fein püriert
30 g Parmesan, frisch gerieben
dazu: 4 Stk. frische Zanderfilets