

Pochierte Zanderfilets mit Limettensauce und Heidelbeer – Risotto

Limettensauce

Bouillon
Trockener Weisswein
6 Limetten
300g Butter
Kerbelblättchen
3 Schalotten 1 Ruebli

2 dl Bouillon, 2dl Weisswein, 2 Teelöffel Limettensaft , 2 Schalotten fein gehackt in Pfanne geben und auf ca. 1.5 dl einkochen.

Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben. Dabei die Pfanne nur kurz auf die Herdplatte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen. Rühren bis die Sauce cremig ist .

Abgeriebene Schale von 2 Limetten kurz vor dem Servieren begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Zander

10 kleine Zanderfilets à 100 – 120g
ca. 8 dl Wasser
1 Esslöffel Limettensaft
1 Rüebli in Stücken
1 Schalotte in Scheiben
1 Teelöffel Salz
wenig Pfeffer

} Sud

Ofen auf 60°C aufheizen Teller, Platte und Saucengefäss vorheizen.

Alle Zutaten des Sudes aufkochen Hitze reduzieren und ca 15 min köcheln lassen, absieben nochmals kurz aufkochen, Hitze reduzieren.

Fisch kalt abspülen, allfällige Gräten entfernen, Fisch in den Sud geben, zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 2 min ziehen lassen, auf die vorgewärmte Platte legen. Die Zanderfilets können anschliessend zugedeckt bei 60°C bis zu 20 Min warm gehalten werden

Anrichten mit der Limettensauce, Limettenscheiben zur Dekoration

Heidelbeer-Risotto

4 EL Olivenoel
2 EL Butter
2 Zwiebeln
600 g Caranaroli Reis
2 Gläser Cognac
400 g Heidelbeeren
2 L Fleischbouillon
20 g Steinpilze getrocknet
Parmesan, Salz, Pfeffer

4EL Olivenoel und 2 EL Butter erhitzen 2 Zwiebeln fein gewürfelt darin glasig dünsten. 600 g Reis dazugeben und mit Cognac ablöschen. Heidelbeeren dazugeben und Fleischbouillon nach und nach dazugeben. 15-20 min kochen lassen
5 min vor Ende der Kochzeit Steinpilze fein geschnitten dazugeben.
Mit Butter und Parmesan verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.