

Havel - Zander auf Graupen - Gemüse - Risotto und Meerrettich

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Traditionell, alt hergebracht, raffiniert - modern überdacht

Zutaten

- 4 Stück Zanderfilet mit Haut, à 160 g, küchenfertig
- Saft 1 Zitrone
- Frisch geriebener und fein gehobelter Meerrettich
- Für den Graupen - Gemüserisotto:
 - 100 g Graupen
 - 200 ml Gemüsefond
 - 150 ml trockener Weißwein
 - 150 g Möhre, fein gewürfelt
 - 150 g Lauch, fein gewürfelt
 - 150 g Knollensellerie, fein gewürfelt
 - 4 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
 - 2 El Pflanzenöl
 - 1 Tl Butter
 - 4 El gehackte Petersilie
 - 100 ml geschlagene Sahne
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Der Graupen - Gemüserisotto:

Schritt2

Die Zwiebelwürfel mit dem Gemüse in Pflanzenöl 1 - 2 min. anschwitzen und die Graupen dazu geben, mit angehen lassen.

Schritt3

Nur mit einem Drittel der Gemüsebrühe und dem Weißwein aufgießen, dann nach und nach die restliche Gemüsebrühe nach gießen.

Schritt4

Ca. 25 - 30 min. leise köcheln lassen, reichlich dabei rühren.

Schritt5

Kurz vor dem Servieren die gehackte Petersilie und die Sahne unterheben, nach schmecken.

Schritt6

Der Zander:

Schritt7

Zunächst unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen.

Schritt8

Die Haut mit einem scharfen Küchenmesser einritzen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern.

Schritt9

Zunächst in einer Stielpfanne mit heißem Pflanzenöl auf der Hautseite anbraten, dann wenden und die Butter dazu geben.

Schritt10

Bei mittlerer Hitze ca. 3 - 4 min. zu Ende braten, saftig halten.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Auf dem Graupengemüse anrichten und in das Bratfett noch einige Zwiebelwürfel anschwitzen, mit Zitronensaft ablöschen und 2 El gehackte Petersilie verrühren.

Schritt13

Über den Fischfilets verteilen, darüber frisch geriebenen Meerrettich geben.

Rezeptart: Berlin-Brandenburgisch **Tags:** berlinerisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/havel-zander-auf-graupen-gemuese-risotto-und-meerrettich/>