



POLETTO

ITALIENS KÜCHE

Sterneköchin **Cornelia Poletto** zeigt in unserer Serie, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



Einfach ausschneiden und sammeln

FOLGE 95 Zanderfilet
mit Meerrettich-Risotto und Roter Bete



Zanderfilet

mit Meerrettich-Risotto und Roter Bete

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 2 Stunden

Zutaten (für 4 Portionen):

Für die Rote Bete: 1–1,5 kg grobes Meersalz, 3–4 Knollen Rote Bete (ca. 700 g), 1–2 EL Trockenbeereauslese- oder Sherryessig, Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Walnuss- oder Haselnussöl, 2 EL Schnittlauchröllchen. **Für das Risotto:** 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 80 g weiche Butter, 200 g Risotto-Reis (vorzugsweise Carnaroli-Reis), 100 ml Weißwein, ca. 800 ml heiße Geflügel- oder Gemüsebrühe, ca. 60 g frisch geriebener Parmesan, 1–2 EL frisch geriebener Meerrettich, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle. **Außerdem:** 4 Portionen Zanderfilet (mit Haut, à ca. 150 g), 3 EL Olivenöl, Fleur de Sel.

1 Backofen auf 180 Grad vorheizen. Etwas grobes Meersalz auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Form geben. Die Rote Bete waschen, auf das Salzbett setzen, das restliche Salz darüber verteilen, sodass die Rote Bete knapp davon bedeckt wird. Auf der zweiten Schiene von unten etwa 1 Stunde garen (Gartest: Knollen mit einem spitzen Messer einstechen). Rote Bete aus dem Salzbett nehmen und abkühlen lassen.

2 Für das Risotto die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In 20 g heißer Butter andünsten, den Reis zufügen und glasig andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, einkochen lassen. So viel heiße Brühe zugeben, dass der Reis knapp bedeckt ist, und einkochen lassen. Ab und zu umrühren. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis bissfest ist und das Risotto eine cremige Konsistenz hat (20–30 Minuten). Das fertige Risotto von der Herdplatte ziehen, die restliche Butter und den Parmesan unterrühren und das Risotto mit geriebenem Meerrettich, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

3 Die Rote Bete schälen und würfeln. Trockenbeereauslese- oder Sherryessig, Salz, Pfeffer und Nussöl verrühren, mit der Roten Bete und dem Schnittlauch mischen. Abschmecken.

4 Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite mehrmals leicht einschneiden. Zander in einer Pfanne im heißen Olivenöl auf der Hautseite 2–3 Minuten knusprig braten. Wenden, die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch einige Minuten gar ziehen lassen. Mit dem Meerrettich-Risotto und der marinierten Roten Bete anrichten und mit Fleur de Sel bestreuen. Nach Wunsch mit Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: ca. 790 kcal, 41 g Eiweiß, 41 g Fett, 51 g Kohlenhydrate

Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.cornelia-poletto.de) verpasst? Unter www.fuersie.de/poletto können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.

Polettos Wein-Tipp



Zu diesem Fischgericht empfiehlt Cornelia Polettos Sommelier Dirk Pauleweit einen Riesling von der Nahe: „Der 2009 Riesling trocken, Dorsheimer Burgberg von Kruger-Rumpf ist von enormer Dichte, konzentriert und langanhaltend. Er überzeugt mit noblen Aprikosen- und Grapefruitnoten und voller, satter Frucht.“ Pro Flasche 11,95 Euro, zu bestellen über fam@poletto.de oder Tel. 0 40/4 80 21 59.



Schutzhülle: Unter der dicken Salzschrift gart die Rote Bete im eigenen Saft, was die Nährstoffe schont



Scharfmacher: Meerrettich erst kurz vor dem Servieren reiben