

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. April 2025** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Sebastian Schalkau

Pilz-Risotto mit gebratenem Zander und Spinat-Senf-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets, mit Haut, à 120 g
 ½ Zitrone, Abrieb
 Mehl, zum Mehlieren
 1 Prise brauner Zucker
 Olivenöl, zum Anbraten
 Fleur de sel, zum Abschmecken
 Bunter Pfeffer aus der Mühle, zum Abschmecken

Den Zander mit Salz würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zander auf der Hautseite in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten, am besten mit einem Topf beschweren, damit der Fisch nicht auswölbt. Nach 3 Minuten wenden und ca. 1 Minute auf der Fleischseite sanft garziehen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise braunem Zucker abschmecken und mit Zitronenabrieb beim Servieren toppen.

Für das Pilz-Risotto:

120 g Risotto-Reis, z.B. Carnaroli oder Arborio
 90 g Austernpilze
 90 g Kräuterseitlinge
 10 g getrocknete Steinpilze
 2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 50 g Parmesan
 100 g Butter
 750 ml Gemüsefond
 80 ml trockener Wermut
 2 Zweige Zitronenthymian
 2 Zweige Thymian
 Fleur de sel, zum Abschmecken
 Bunter Pfeffer aus der Mühle, zum Abschmecken

Pilze mit dem Pinsel sorgfältig putzen, bei Bedarf in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

Zitronenthymianblättchen vom Stiel streifen und fein hacken. Zitrone waschen und trockenreiben, ½ TL Zitronenschale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft einer halben Zitrone auspressen. Gemüsefond kurz aufkochen und warm stellen. Getrocknete Steinpilze mit einem Multizerkleinerer zu einem feinen Pulver mixen.

Etwas Butter in einem breiten Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, Steinpilzpulver zufügen. Reis zugeben und 1 Minute mitrösten. Mit Wermut ablöschen und stark einkochen lassen. Mit so viel heißem Fond auffüllen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Unter häufigem Schwenken oder Rühren 16-18 Minuten garen, dabei nach und nach den restlichen heißen Fond zugießen, sodass der Reis immer leicht bedeckt ist. Nach 10 Minuten Garzeit etwa 120 g Pilze zugeben. Sobald das Risotto schön cremig ist und der Reis noch leichten Biss hat, den Topf vom Herd ziehen. Risotto leicht mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. 80 g Butter und geriebenen Parmesan unterrühren.

Die restlichen Pilze 3 Minuten vor dem Servieren in Butter, bei starker Hitze anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. In der Pfanne die Pilze mit Knoblauch, Thymian und Zitronenabrieb aromatisieren.

Für das Spinat-Senf-Pesto:

50 g Baby-Blattspinat
 10 g Cashewkerne
 ½ Zitrone, Saft
 2 TL helle Senfsaat
 1 EL Chardonnayessig
 10 EL Olivenöl
 1 TL brauner Zucker

Senfsaat mit Essig im Mörser zu einer feinen Paste reiben. Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Senfpaste mit Spinat, Olivenöl, gerösteten Cashewkernen und 1-2 TL Zitronensaft in den Mixer geben und sehr fein mixen. Mit Gewürzen abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Fleur de sel, zum Abschmecken
Bunter Pfeffer aus der Mühle, zum
Abschmecken

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist es ratsam **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand April 2025):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz. Wildfang: Handleinen-Angelleinen