

## Herbstlich gesund!

# Zanderfilet, kross gebraten auf Kürbis-Apfelrisotto

### Zutaten für 2 Portionen

2 Zanderfilet à 180-200g	200 g Arborio-Reis
½ Zitrone	300 g Hokaido-Kürbis, geraspelt
1 Ei Weizenmehl	30 g frischen Ingwer, fein gerieben
2 EL Rapsöl	1 Boskoop-Apfel, gewaschen und geraspelt
4 Cl weißen Balsamicoessig	1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel, fein gewürfelt	300 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe, gehackt	400 ml Apfelwein
3 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer, 1 Ei Butter zum verfeinern

### Zubereitung

#### Kürbis-Apfelrisotto:

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis und Lorbeerblatt zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, 2 Minuten mitdünsten. Mit Apfelwein ablöschen. Die Gemüsebrühe nach und nach zugeben, so zugießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Offen bei milder bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren garen. Sobald die Brühe fast vom Reis aufgesogen ist, immer wieder etwas Gemüsebrühe (Apfelwein) zugießen. Nach 15 Minuten Garzeit die Kürbispaste und den geriebenen Ingwer untermischen und weitere 5-10 Minuten garen. Butter und den geraspelten Apfel unter den Risotto rühren, die Konsistenz darf ein wenig halbflüssig sein. Lorbeerblätter entfernen und den Risotto anrichten.

#### Fisch:

Die Zanderfilet mit Zitrone und Salz würzen, in Mehl wenden und nur auf der Hautseite kross braten. Mit der Hautseite nach oben auf dem Risotto anrichten. Den Bratensatz mit weißem Balsamicoessig und etwas Wasser ablöschen und über den Risotto geben.

Guten Appetit und bleiben Sie gesund!  
Robert Hecker