



BASF

We create chemistry

Gebratenes Zanderfilet auf Zitronenrisotto und grünem Spargel



25 Minuten



4 Personen



Fisch

Zutaten

- 4 Zanderfilets
- 40 g Maismehl
- 200 g Risottoreis
- 1 Zwiebel
- 40 g Parmesan
- 80 g Butter
- 600 ml Gemüsebrühe
- 120 ml Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 500 g Spargel, grün
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung

- 1) Für das Zitronenrisotto die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit dem Risottoreis und etwas Öl anbraten. Mit Gemüsebrühe und Zitronensaft nach und nach ablöschen und immer wieder umrühren, bis der Risottoreis bissfest gegart ist. Anschließend die Butter und den Parmesan hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2) Das Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in Maismehl wenden. In einer Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite für 3-4 Min bei mittlerer Hitze anbraten, wenden und für 1-2 Min weiter garen.
- 3) Den grünen Spargel in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenswertes

Weiß oder grün? Grün- und Bleichspargel gehören zur selben Pflanzenart. Da Bleichspargel aber unter Lichtabschluss in Erddämmen angebaut und kurz bevor er die Oberfläche durchstößt, geerntet wird, bleibt er weiß. Grünspargel wächst dagegen oberirdisch und bildet mit dem Austrieb Blattgrün aus.

Weinempfehlung zum Zanderfilet: [2020 Dittelsheim Weissburgunder trocken](#)

