

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2025 ▪
ChampionsWeek • "Drei-Komponenten-Küche" mit Viktoria Fuchs



Simone Kircher

Gebratenes Zanderfilet mit Risotto milanese und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à ca. 120 g, mit Haut
 1 Zitrone, Abrieb
 2-3 EL Butter
 1 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zanderfilets trockentupfen und die Haut leicht einschneiden. Dann die Hautseite salzen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben.

Öl in eine beschichtete kalte Pfanne geben. Zander hineingeben, Hitze ansetzen und auf der Hautseite 3-4 Minuten knusprig braten, dann die Hitze reduzieren. Fisch kurz wenden, Zitronenabrieb und Butter zugeben und die Filets mit der aromatisierten Butter übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto:

125 g Risottoreis, z.B. Arborio oder Carnaroli
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehne
 1 Zitrone, Saft
 30 g kalte Butter
 40 g Parmesan
 100 ml trockener Weißwein
 ca. 400 ml Gemüsefond
 Neutrales Öl, zum Anschwitzen
 1 Msp. Safranfäden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Schalotte und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Zitrone halbieren und ca. 1 TL Saft auspressen. Parmesan fein reiben.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch zugeben und farblos anschwitzen. Risottoreis zugeben, 1 Minute glasig rühren. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Nach und nach heißen Fond zugeben und dabei immer wieder rühren. Risotto ca. 15 Minuten garen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann kalte Butter, Parmesan und 1 TL Zitronensaft unterheben. Das Risotto soll sämig vom Löffel fließen, ggf. mit etwas Fond nachjustieren. Mit Safranfäden garnieren.

Für den Gurkensalat:

1 Gurke
 1 Schalotte
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 100 g griechischer Joghurt
 1-2 TL Senf
 1-2 EL Weißweinessig
 1-2 EL Olivenöl
 ½ Bund Dill
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke halbieren, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Mit einem Sparschäler der Länge nach fein schälen. Gurke salzen und ziehen lassen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Schalotte, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf, Weißweinessig, Olivenöl, Dill, Salz und Pfeffer verrühren und unter den Joghurt heben. Zum Schluss die Gurkenstreifen unterheben und fein auf dem Teller drapieren.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb
 1-2 Zweige Dill

Gericht mit Zitronenabrieb und Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 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