

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Oktober 2020** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Stefanie Oelker

Zanderfilet mit Tahini-Joghurt-Haube, Pinienkernen, grünen Bohnen und Graupenrisotto

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander mit Tahini-Joghurt-Haube und Pinienkernen:

- 2 Zanderfilets à 80-100 g
- ½ Zitrone
- 2 TL helle Tahini-Sesampaste
- 100 g griechischer Joghurt
- 50 g Pinienkerne
- 2 Zweige Minze
- 2 Zweige glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200-220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zitrone auspressen. Tahini mit Joghurt und 2 TL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen. Den Fisch mit Tahini-Joghurt bedecken, mit Pinienkernen bestreuen und im Ofen 5-10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Den gegarten Fisch aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren mit Kräutern garnieren.



Um Zander bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut

Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet **FAO 05 Europäische Binnengewässer stammen** und **MSC-zertifiziert** sein.

(Stand: Januar 2020)

Für das Graupenrisotto:

- 100 g Perlgraupen
- 1 Schalotte
- 70 g Parmesan
- 75 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsefond
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte schälen, fein hacken und in einem Topf mit heißem Öl glasig dünsten. Graupen zufügen, kurz mitdünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Aufkochen und den Großteil vom Gemüsefond zufügen.

Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen und bei Bedarf mehr Fond hineingeben. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, und Pfeffer würzen. Parmesan hineinreiben und erneut abschmecken.

Für die grünen Bohnen:

- 100 g grüne Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL helle Sesamkörner
- Chiliflocken, aus der Mühle
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Bohnen putzen und in Salzwasser 8-10 Minuten garen.

Knoblauch abziehen und mit etwas Olivenöl und Sesam erhitzen. Die Bohnen hineingeben und 1-2 Minuten darin braten. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.