

RISOTTO-TÄTSCHLI MIT ZANDER

Rezept für 4 Personen



Glutenfrei

ZUBEREITUNG

Zutaten Risotto-Täschli

- 600 g Risotto-Reste
- 2 Eier
- 50 g Reibkäse (z.B. Greyerzer) oder Käsereste, selber reiben
- Olivenöl

Zubereitung Risotto-Täschli

Risotto mit den Eiern und dem Reibkäse gut vermischen. Zu 12 gleich grossen Täschli formen. In einer beschichteten Pfanne im Olivenöl goldgelb braten.

Zutaten Zanderfilets

- 4 Zanderfilet à 120 g
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung Zanderfilets

Filets mit Küchenpapier gut trocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets bei mittlerer Hitze auf der Haut braten.

Zutaten Rucola-Pesto

- 100 g Rucola, gewaschen
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Pinienkerne
- 4 EL geriebener Parmesan
- 1.5 dl gutes Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Rucola-Pesto

Alle Zutaten bis zum Olivenöl im Mixer pürieren, abschmecken. Das Olivenöl darunterühren.

Zutaten Gemüse-Ragout

- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 rote Peperoni, Würfel
- 1 Zucchini, Würfel
- 2 Stangen Sellerie, Streifen
- 1 Hand voll schwarze Oliven, halbiert und entkernt
- 1 dl Rotwein
- 2 dl Tomatensauce/Pelati
- Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Gemüse-Ragout

Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andünsten. Sellerie und Oliven dazugeben und kurz mitdünsten. Peperoni und Zucchini dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit Rotwein -ablöschen, Tomatensauce und Kräuter dazu-geben, köcheln lassen bis das Gemüse weich ist und abschmecken