



**Rezept für den Kneipptag  
am 18. Mai in der Trinkkuranlage  
Zanderfilet auf der Haut gebraten, frittiertes  
Rucola Risotto von Perlgraugen in Safran  
mit bunten Linsen Wasabi-Meerrettichdip**

**Zutaten für 4 Personen**

750 g Zanderfilet ohne Gräten mit Haut

Chili, Limone frisch, Dill frisch

20 g Frühlingszwiebeln in Ringe

40 g Karotten in Würfel

20 g Sellerie in Würfel

20 g Butter

240 g Perlgraugen

Safran Fäden oder Pulver

800 ml Gemüsefond gekocht

40 g Linsen rot,

40 g Linsen grün oder schwarz

20 g Butter, kalt

100 ml Sahne 30 %

Meersalz,

20 ml Olivenöl zum Fisch braten

20 g Butter

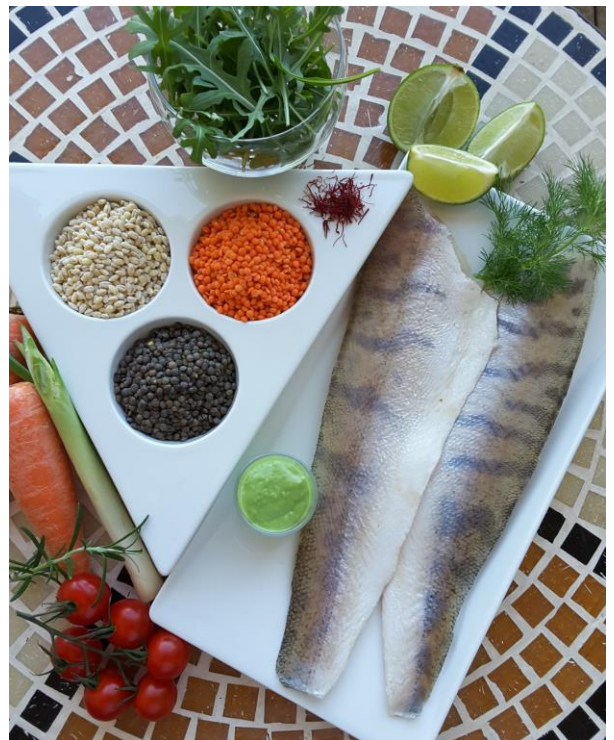
Rosmarinzweig

20 g Rucola, gewaschen, abgetrocknet

Frittierfett

Wasabi Pulver je nach Geschmack

250 ml Sahnemeerrettich,



## Zubereitung

1. Das Zanderfilet von eventuellen Gräten befreien, portionieren und mit etwas Chilly, Limonensaft und Dill marinieren, kühl stellen.

2. Frühlingszwiebeln, Karotten und Sellerie in Butter glasig andünsten, dann die Perlgraupen und den Safran dazu geben, kurz mit angehen lassen.



3. Mit Gemüsebrühe ablöschen, gut rühren, mehrere weitere Male mit der Gemüsebrühe auffüllen, unter ständiges Rühren ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.



4. Die roten Linsen ca. 5 Minuten vorkochen, die grünen oder schwarzen Linsen, ca. 10-15 Minuten vorkochen, abschütten und abkühlen.

5. Die kalte Butter und Sahne unter den Graupenrisotto heben, ganz zum Schluß, die roten, grünen oder schwarzen Linsen dazugeben und ziehen lassen.

**Tipp: Wenn der Graupenrisotto zu dick wird, mit Gemüsebrühe verdünnen.**



6. Die marinierten Zanderfilet mit Meersalz würzen auf der Hautseite im Olivenöl kurz braten, wenden und in aufschäumender Butter ziehen lassen





7. Den Rucola waschen, mit einem Küchentuch abtrocknen, dann in Fett mit einer Gabel ganz kurz darin frittieren und auf Küchenkrepp zum Abtropfen geben.



8. Wasabipulver unter den Sahnemeerrettich rühren.

**Anrichtevorschlag:**

Graupenrisotto mit den Linsen in die Mitte des Tellers gefällig anrichten, die zwei Stücke Zanderfilet draufgeben, garniert mit frittiertem Rucola und den Wasabi Meerrettichdip an saucieren.



**Produkte der fair gehandelten Lebensmittel  
in Bad Nauheim**

- Meersalz, Chili, Linsen rot, Olivenöl

**Viel Spaß beim Kochen und Genießen Ihr Rolf Unsorg**