

Dreierlei vom Mainzander mit Herbstgemüse und Safranrisotto auf Tomaten- und Weißwein- Fischsoße

Dreierlei vom Mainzander

für vier Personen

600	g	Mainzanderfilet
2	El	Sesam
2	El	Mohn
2	El	Leinsamen
		Salz
		Pfeffer
		Öl

Mainzander in ca. 50g schwere Medaillons schneiden mit Salz und Mühlenpfeffer würzen, je 1 Medaillon in Sesam, Leinsamen und Mohn wenden im erhitzten Öl glasig braten. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Fischsoße

für vier Personen

1/2	l	Fischfond
0,2	l	trockener Weißwein
1	El	Mehlbutter (60g Mehl und 60g geschmeidige Butter verknetet)
150	g	Sahne
100	g	Crème fraîche
1/2	St	Zitrone
		Salz

Den Fischfond mit Wein und der Mehlbutter langsam zum Kochen bringen und auf die Hälfte der Flüssigkeit einkochen.

Die Sahne und Crème fraîche zufügen und wieder auf ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren lassen.

Mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

Das ist eine Grundsauce die sich verschieden abwandeln lässt.

Mit zum Beispiel Kräutern, Champagner, Safran etc..

Für die Tomatensoße

für vier Personen

2	El	Olivenöl
1	St	Zwiebel fein gewürfelt
1	St	Karotte in feinen Scheiben
1	St	rote Chilischote entkernt und gehackt
2	St	Knoblauchzehen zerdrückt
450	g	Dosentomaten zerkleinert (Im Sommer schmecken frische Tomaten noch besser)
120	ml	Weißwein
1	Tl	Zucker
		Salz

Olivenöl erhitzen,
die Zwiebeln und Karottenscheiben bei Mittelhitze anschwitzen.
Die Chili, den Knoblauch, die Tomaten, den Weißwein und den Zucker zugeben.
Ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen,
mit Salz abschmecken,
mixen und durch ein Sieb passieren.

Herbstgemüse

für 4 Personen

150	g	Kohlrabi
150	g	Karotten
150	g	Blumenkohl
150	g	Broccoli
		jeweils gewaschen und geputzt
5	l	Wasser
		Salz
50	g	Butter
		etwas Gemüsefond

Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen.
Die Gemüse in Stäbchen, Scheiben und Röschen vorbereiten.
Kurz blanchiert (das heißt aufkochen lassen und in kaltem Wasser abschrecken). Dann in zerlassener Butter und ein wenig von dem Gemüse - Blanchierfond angeschwenkt.
Mit Salz abgeschmeckt.

Safranrisotto

für 4 Personen

160	g	Arvorio - Carnaroli oder Vialone Reis (Spezieller Risottoreis)
50	g	frisch geriebenen Parmesankäse
1/2	l	Geflügelbrühe
100	g	Butter
1	kleine	Zwiebel fein gewürfelt
0,1	l	Weißwein
		Salz
		Mühlenspeck
		Safranfäden

In 50g erhitzter Butter Zwiebelwürfel glasig werden lassen, den Reis einstreuen und braten bis er hell und durchscheinend ist.

Einen kräftigen Schuss heiße Brühe aufgießen, dabei ständig rühren.

Sobald die Flüssigkeit fast verdampft ist, wieder Brühe aufgießen, leise weiter köcheln lassen, dabei rühren.

Es soll stets nur so viel Brühe im Topf sein das der Reis eben bedeckt ist.

Nach etwa 15 Min. die Safranfäden mit etwas heißer Brühe übergießen und dem Reis zugeben noch ca. 7 Min. weitergaren (dabei rühren und Brühe zugießen). Restliche Butter und Parmesankäse unterrühren, mit Salz und Pfefferwürzen.

Anrichten

Heiße Tomaten- und Fischsoße auf einem Teller ineinander gießen und mit einem spitzen Gegenstand verstrudeln, die Fischmedaillons daran legen, etwas Gemüse gefällig dazu geben und mit einem Esslöffel in Nockenform den Safranrisotto anlegen.

Guten Appetit!