



KNURRHAHN AUF FENCHEL-RISOTTO

- MIT MANGO-ORANGEN-CHILISAUCE -

Rezept#02



Fisch:

800 g Knurrhahnfilet (bratfertig)

Zutaten:

200 g Risottoreis

4 EL Maismehl zum Mehlieren

2 rote Zwiebeln, feingewürfelt

1 Knoblauchzehe,

in Streifen geschnitten

4 EL Olivenöl

6 EL Rapsöl

3 Fenchelknollen, in Würfel geschnitten

4 EL Fischfond und 400 ml Wasser

100 ml Orangensaft

100 ml Mangosaft

1 getrocknete Chilischote, kleingehackt

2 EL Honig

Schwarzer Pfeffer, Salz, Zitronenpfeffer

Für den Knoblauchdip:

500 g Schmand

20 ml Olivenöl

½ Salatgurke

1 fein gehackte Knoblauchzehe

1 TL Salz

Zum Garnieren:

Dill zum Garnieren

SCHRITT 01

Zwiebeln und Fenchelknollen putzen und in feine Würfel schneiden.

SCHRITT 02

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Fenchel und Risottoreis zugeben und so lange braten bis der Risottoreis glasig ist. In der Zwischenzeit den Fischfond mit dem Wasser erhitzen und nach und nach in den Risotto geben. Auf diese Weise den Reis etwa 20 Minuten garen lassen. Dabei immer wieder umrühren.

SCHRITT 03

Orangensaft und Mangosaft mit der gehackten Chilischote und dem Honig in einen Topf geben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Anschließend leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 04

Knurrhahnfilets mit Salz und Zitronenpfeffer würzen, mehlieren und im heißen Rapsöl ca. 2 Minuten pro Seite anbraten, so dass es innen saftig und außen braun gebraten ist. Nach dem Anrichten das Ganze mit Dill garnieren.