

Fischpiccata auf Wasabirisotto

400 g Fischfilets z.B. Zander Salz, Pfeffer	trocken tupfen Fischfilets würzen
2 Eier	in einem Teller aufschlagen und gut verquirlen
3-4 EL Parmesan gerieben 1 Pr Cayennepfeffer 1 EL Sesam ohne Fett geröstet	mit dem Ei vermischen
2 EL Mehl	Fischfilets damit bestäuben Fischfilets durch die Panade ziehen, gut andrücken
3 EL Olivenöl	die Fische bei mittlerer Hitze goldbraun braten

Risotto

2 EL Olivenöl 1 Zwiebel gehackt 1 Knoblauchzehe gehackt 150-200 g Risottoreis	zusammen bei mittlerer Hitze andämpfen
1 dl Weisswein 4-5 dl Gemüse-Bouillon	dazu giessen, einköcheln lassen immer wieder etwas Bouillon unter etwaigem Rühren dazu giessen, bei schwacher Hitze ca. 20 Min. knapp weich kochen
10 g Butter 2-3 EL Wasabipaste	
2 EL Limettensaft	
4 EL Parmesan gerieben Salz, Pfeffer	zugeben unterrühren und abschmecken
1 Gl. Mangochutney	Risotto auf vorgeheizte Teller geben, Fisch darauf setzen, 1 EL Mangochutney dazu geben