

# Knurrhahn auf Fenchel-Risotto

## Zutaten für 4 Personen

800 g Knurrhahnfilet (bratfertig)

200 g Risottoreis

4 EL Maiswehl 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 Knoblauch-Dip:*

500 g Schuaud

20 ml Olivenöl

½ Salatgurke

1 fein gehackte Knoblauchzehe

1 TL Salz

*Zum Garnieren:*

Dill zum Garnieren

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Fenchelknollen putzen und in feine Würfel schneiden.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

## Guten Appetit!

