

# Gebratenes Zander-Filet mit Fenchel und Parmesan-Schaum

## Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 100 g	2 Knollen Fenchel	1 Orange, unbehandelt
1 Zitrone, unbehandelt	1 Limette, unbehandelt	40 ml Fischfond
10 ml Balsamico-Essig	50 ml Sahne	35 g Butter, kalt
50 g Parmesan	1 Zweig Kerbel	4 EL Olivenöl
Zucker	Meersalz	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Fenchelknollen vom Grün und den äußeren Blättern befreien. Die Knollen längs in Scheiben schneiden und den Strunk keilförmig herauslösen. Die Schale der Limette reiben, die Limette halbieren und auspressen. Den Saft in kochendes Salzwasser geben und den Fenchel darin fünf Minuten lang blanchieren. In einem Sieb abtropfen lassen. Eine Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Schale der Orange reiben und die Hälfte mitsamt der Hälfte der geriebenen Limettenschale und der Zwiebel zum Sud des Zanders in die Pfanne geben und anschwitzen. Das Ganze mit dem Balsamico ablöschen und mitsamt dem Fischfond und der Sahne auffüllen und reduzieren lassen. Die Soße mit fünfzehn Gramm Butter und 30 Gramm geriebenen Parmesan mixen. Mit dem restlichen Orangen- und Limettenabrieb abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fenchel in zwei Esslöffeln Olivenöl unter geschlossenem Deckel drei Minuten lang schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Zander waschen, trocken tupfen und mit dem Kerbel in einem Esslöffel Olivenöl zuerst auf der Hautseite und nur kurz auf der Fleischseite anbraten. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft hinzufügen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Den Zander mit dem Fenchel und dem Parmesanschaum auf Tellern anrichten und den übrigen Parmesan darüber hobeln.

Evelyn Eisenhauer am 13. Oktober 2009