

Zander auf Safran-Fenchel mit Stampf-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 100 g	4 mehligk. Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Fenchelknolle	3 unbehandelte Orangen	100 ml Milch
40 g Butter	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
1 Zweig Rosmarin	3 Safran-Fäden	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen. Den Fenchel putzen, der Länge nach halbieren, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Thymian, den Oregano und den Rosmarin zupfen und fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Fenchel- und Zwiebelscheiben darin anbraten. Die Orangen auspressen und mit dem Saft die Fenchel-Zwiebel-Mischung ablöschen, den Safran zugeben und mit Salz, etwas Pfeffer und den gehackten Kräutern würzen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und auf das Gemüse setzen. Das Ganze mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. In einem Topf die Milch erhitzen. Die Kartoffeln zerstampfen und mit der Milch, der Butter und etwas Olivenöl verrühren. Zum Schluss das Püree mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken. Die Zanderfilets auf dem Safran-Fenchel mit dem Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Max Thiell am 23. Juni 2010