

Zander-Filet auf Couscous mit Karotten-Ingwer-Soße

Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 150 g	120 g Couscous	1 Paprika
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	5 Karotten
1 unbehandelte Limette	20 g Butter	250 ml Geflügelfond
1 Zweig Thymian	1 Zweig Koriander	8 Safran-Fäden
10 g Ingwer	2 Stangen Zitronengras	1 Prise Piment-d'Espelette
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Geflügelfond mit dem Thymianzweig und der Knoblauchzehe in einem Topf aufkochen, etwas ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb abgießen. Den Couscous mit den Safran-Fäden in eine Schüssel geben, mit dem heißen Geflügelfond aufgießen und etwa fünf Minuten zugedeckt quellen lassen. Die Paprika schälen, von dem Strunk und den Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin andünsten, den Couscous dazu geben und mit Salz, Pfeffer, dem Piment d'Espelette einem Esslöffel Olivenöl und dem Koriander abschmecken. Die Karotten schälen von den Enden befreien mithilfe eines Entsafters auspressen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Schalotte abziehen, klein schneiden und darin andünsten. Den Ingwer schälen, klein schneiden und hinzu fügen. Das Zitronengras leicht zerdrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Ganze mit dem Karottensaft ablöschen, reduzieren und anschließend durch ein Sieb streichen. Mit zwei Esslöffeln Olivenöl und der Butter aufschlagen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Karotten-Ingwersoße abschließend mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und dem Limettensaft würzen. Das Zitronengras wieder entfernen. Das Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zander darin von beiden Seiten anbraten. Das Zanderfilet mit dem Couscous auf Tellern anrichten und mit der Karotten-Ingwersoße garnieren.

Josefine Kunz am 25. August 2010