

Zander mit Haselnuss-Vinaigrette und Basmati-Reis

Für 2 Personen

2 Zanderfilets à 150 g	75 g Basmatireis	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	15 g Haselnusskerne	25 ml Gemüsefond
1 Thymianzweig	1 Rosmarinzweig	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Nussöl	3 EL Olivenöl	3 EL Balsamico
Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Basmatireis kalt abrausen, mit etwa 100 Millilitern kaltem Wasser in einen Topf geben und ganz kurz aufkochen lassen. Anschließend bei sehr milder Hitze zugedeckt etwa zehn Minuten garen und dabei mehrmals umrühren. Für die Vinaigrette die Haselnusskerne klein hacken. Anschließend in einer Pfanne ohne Fettzugabe hellbraun rösten und abkühlen lassen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Mit dem Gemüsefond aufkochen lassen und auf die Hälfte einkochen. Den Balsamico unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Danach das Nussöl unterschlagen und ebenfalls die gerösteten Nüsse und einen Esslöffel Petersilie untermischen. Die Vinaigrette zugedeckt warm halten. Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend die Haut rautenförmig einritzen. Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend die Filets mit der Haut nach oben im Olivenöl etwa eine Minute anbraten. Den Thymian- und den Rosmarinzweig sowie die Knoblauchwürfel dazugeben. Im Anschluss die Filets vorsichtig wenden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere sechs bis sieben Minuten anbraten. Den gebratenen Zander mit der Haselnuss-Vinaigrette und dem Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Richard Melz am 19. Januar 2012