

Zander-Filet mit Kräuter-Haube und Tomaten-Avocado-Beet

Für 2 Personen

1 Zanderfilet à 200 g	2 Tomaten	1 Avocado
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Salbei	1/2 Bund Dill
1 Vanilleschote	100 g Crème-fraîche	100 ml Zitronenolivenöl
Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Oberhitze vorheizen. Die Tomaten, entkernen und hacken. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Tomaten mit Salz, Pfeffer und etwas Vanille abschmecken. Die Avocado schälen und von Kern befreien. Das Fruchtfleisch mit etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer zerdrücken. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Avocado mit dem Knoblauch und der Crème-fraîche vermengen. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zander auf der Hautseite darin anbraten. Anschließend in den Backofen geben. Den Thymian, den Rosmarin, den Salbei und den Majoran fein hacken und mit dem Zitronenolivenöl vermengen. Die Kräutermasse auf den Fisch geben und 2 Minuten grillen. Die Avocadomasse auf einem Teller anrichten und die Tomaten draufgeben. Darauf den Fisch anrichten und servieren.

Eberhard Höhn am 16. Februar 2012