

Zander-Filet mit Bärlauch-Kruste

Für zwei Personen

| | | |
|-------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 2 Zanderfilets, à 200 g | 5 feste Kartoffeln, klein | 200 g frischer Blattspinat |
| 1 Zitrone | 1 Bund Bärlauch | 10 g Pinienkerne |
| 30 g Semmelbrösel | 50 g Honig | 200 g weiche Butter |
| Olivenöl | schwarzer Pfeffer | Meersalz |

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und in dem kochenden Wasser garen lassen. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Spinat gründlich waschen, trocknen und in dem kochenden Wasser garen lassen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bärlauch waschen, trocknen, ein paar Blätter zupfen und klein hacken. Die Pinienkerne mit dem Mörser zerkleinern. Etwa 150 Gramm Butter mit den Semmelbröseln, den Pinienkernen und dem Bärlauch gut vermengen, sodass eine cremige Paste entsteht. Diese anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite etwa eine Minute anbraten. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten, den Fisch hineingeben und mit der Bärlauchpaste bestreichen. Den Fisch in der Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben und etwa fünf Minuten garen lassen. Anschließend auf Grillfunktion stellen und die Bärlauchkruste goldbraun gratinieren. Die Kartoffeln abgießen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anschwanken. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Kartoffeln vor dem Servieren mit dem Saft beträufeln. Den Spinat abgießen und abschrecken. Anschließend mit dem Honig vermengen. Das Zanderfilet mit der Bärlauchkruste, den Zitronen-Butter-Kartöffelchen und dem Honig-Blattspinat auf einem Teller anrichten und servieren.

Markus Herrmann am 02. April 2012