

# Zander-Filet, Karotten-Sellerie-Gemüse, Basmati-Reis

## Für zwei Personen

1 Zanderfilet, 350 g	75 g Basmatireis	2 Karotten
1 Porreeestange	2 Stangen Sellerie	1 rote Chilischote
1 Zitrone	1 Prise Safranpulver	3 EL Mehl
100 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond	250 ml Sahne
Butter	Zitronenpfeffer	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Zander waschen und trocken tupfen. Anschließend halbieren und beide Hälften mit Zitronensaft beträufeln. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Stangensellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Den Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen, das Gemüse hineingeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Den Zander mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Filets auf jeder Seite drei Minuten anbraten. Die Sahne zu dem Gemüse geben und aufkochen lassen. Den Safran zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit dem Reis und den Fisch auf Tellern anrichten und servieren.

Gabriele Nielebock am 23. April 2012