

Zander-Filet mit Salat-Püree und Kräuter-Butter

Für zwei Personen

2 Zanderfilets à 125 g	1 Kopfsalat	1 Zitrone
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 Kapuzinerkresse-Blüten
2 Stiele glatte Petersilie	1 Stiel Kerbel	1 Beet Gartenkresse
40 ml Fischfond	65 g weiche Butter	2 EL Olivenöl
2 EL Mehl	Salz, Pfeffer	

Fünfzehn Gramm Butter in einem kleinen Topf schmelzen und hellbraun werden lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Nussbutter im Kühlschrank durchkühlen lassen. Eine halbe Schalotte und eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Petersilie und den Kerbel waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Hälfte der Gartenkresse vom Beet schneiden und fein schneiden. 50 Gramm Butter, die Schalotte, den Knoblauch, die Kresse und die Kräuter gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Kräuterbutter in Alufolie zur Rolle aufrollen und kalt stellen. Den Salat putzen und waschen. Zwei schöne Blätter beiseitelegen. Restliche Blätter in kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren. Anschließend herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Die Blätter auspressen, etwas klein schneiden und mit dem Fischfond fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Zander waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mehrmals einschneiden und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite anbraten. Den Fisch wenden und auf der Fleischseite circa eine Minute weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatsauce in einem kleinen Topf erhitzen. Die Nussbutter portionsweise mit einem Pürierstab in die Sauce rühren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und sofort auf Teller verteilen. Je ein Salatblatt und Fischfilet auf der Salatsauce anrichten. Die Kräuterbutter in Scheiben schneiden, auf das Filet legen. Mit restlicher Gartenkresse und Kapuzinerkresse-Blüten garnieren und servieren.

Wiebke Peters am 11. März 2013