

Gebratener Zander mit Orangen-Lauch-Gemüse und Reis

Für zwei Personen

300 g Zanderfilet, mit Haut	200 g Reis	2 Stangen Lauch
2 Orangen	1 Ingwerknolle	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	50 ml Weißwein
50 ml Orangensaft	1 EL Zucker	Koriander, Salz, Pfeffer

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Den Lauch putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Von der Butter 15 Gramm in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Chilischote waschen und trocken tupfen. Den Ingwer schälen und beides ebenfalls fein hacken. Alles zu dem Lauch in die Pfanne geben und mitrösten. Den Zucker über das Gemüse streuen und karamellisieren lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und einige Minuten einkochen lassen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten goldgelb anbraten. Die Orangen schälen, filetieren und die Filets zusammen mit dem Orangensaft zu dem Lauchgemüse in die Pfanne geben. Alles kurz weiter köcheln lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Den Fisch zusammen mit dem Gemüse und dem Reis auf einem Teller anrichten. Mit dem Koriander garnieren und servieren.

Herbert Bernhardt am 08. Juli 2013