

Zander-Filet mit Kartoffel-Erbsen-Stampf

Für zwei Personen

3 Zanderfilets	400 g mehligk. Kartoffeln	250 g Erbsen, TK-Ware
150 g Cherry-Tomaten	1 kleine Salatgurke	1 unbehandelte Zitrone
50 g Kapernknospen	50 g grüne Oliven, klein	3 EL Mehl
50 g brauner Zucker	100 g Butter	1 TL Honig
2 EL Dijon-Senf, körnig	200 g Schmand	50 g Frischkäse
200 ml Sahne	100 ml Gemüsefond	9 EL Rapsöl
2 EL Tomatenessig	6 Stiele Dill	1 Bund Minze
1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel
1 Lorbeer	Muskat, Pfeffer, Salz	

Einen Topf mit Salzwasser, dem Kümmel und dem Lorbeerblatt erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und im kochenden Wasser 20 bis 25 Minuten garen. Am Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben und kurz mitkochen lassen. Die Zitrone auspressen. Eine Pfanne erhitzen. Zwei Cherry-Tomaten beiseite legen. Für die Tomaten-Vinaigrette die restlichen Tomaten waschen, klein schneiden und in die Pfanne geben. Einen Teil der Kapern und die Oliven klein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Den Tomatenessig mit dem Basilikum, Zitronensaft, dem Honig und sechs Esslöffeln Rapsöl verrühren und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Kapern in einer extra Pfanne kross braten und anschließend beiseite legen. Für die Garnitur eine Pfanne mit dem braunen Zucker erhitzen. Die beiden Cherry-Tomaten in grobem Pfeffer wälzen. Den Zucker schmelzen lassen und die Cherry-Tomaten darin karamellisieren. Die Gurke längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Ästchen von fünf Dillstielen grob hacken. Die Kartoffeln und Erbsen abgießen, ausdämpfen lassen und mit einem Stampfer grob zerstampfen. Den Schmand, 50 Gramm Butter und die Gurkenwürfel dazugeben. Das Ganze abgedeckt warm stellen. Die Minze zupfen und fein hacken. Das Ganze mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Minze abschmecken. Eine Pfanne mit dem restlichen Rapsöl erhitzen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Filets in dem Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Dann die Filets in der heißen Pfanne zwei bis drei Minuten braten und anschließend heraus nehmen und warm halten. Den Estragon zupfen und fein hacken. Die Pfanne mit dem Bratensud mit der Sahne und dem Gemüsefond ablöschen und mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, dem Senf und etwas Estragon einkochen lassen. Zuletzt die restliche Butter und den Frischkäse dazugeben und die Sauce aufmixen. Den kross gebratenen Zander mit dem Kartoffel-Erbsen-Stampf und der Tomaten-Vinaigrette auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Dill und der Sauce garnieren und servieren.

Heike Heinze am 13. November 2013