

Zander-Filet auf Quinotto mit Artischocke und Karotte

Für zwei Personen

400 g Zanderfilet	150 g Quinoa	1 kleine Lauchstange
2 kleine Artischocken	2 Karotten	1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone	1 EL kalte Butter	75 g Parmesan, gerieben
375 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano
1 Bund Petersilie	80 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Mit einem kleinen Messer etwa 15 Zentimeter Zitronenschale hauchdünn abschälen, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Lauchstange von den Enden befreien, längs halbieren, gründlich waschen und in fingerbreite Scheiben schneiden. Anschließend den Lauch in einem Topf mit einem Esslöffel Olivenöl andünsten. Die Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser kurz abspülen und mit der Zitronenschale zum Lauch geben. Anschließend mit Gemüsebouillon aufgießen, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 15 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Karotten waschen, schälen, längs halbieren und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Hälfte des Zitronensaftes mit etwa einem halben Liter Wasser in eine Schüssel geben. Zähle, äußere Blätter der Artischocken abbrechen oder mit einem kleinen Messer entfernen. Die obere Hälfte der Artischocken abschneiden. Die Artischockenstiele auf zehn Zentimeter kürzen, am Stieleinsatz einritzen und abbrechen, großzügig schälen und ins Zitronenwasser legen. Die Artischockenköpfe halbieren, mit einem Teelöffel das Heu herauskratzen und ebenfalls ins Zitronenwasser legen. Die Artischockenherzen und Stiele in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden oder mit einem Hobel raffeln. Falls es nur große Artischocken gibt, die Blätter komplett abschneiden, die Stiele nicht verwenden, und nur die Artischockenböden in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen mit Schale in einer Knoblauchpresse leicht quetschen und mit den Karotten und Artischockenscheiben in einer Pfanne bei schwacher Hitze mit dem restlichen Öl etwa zehn Minuten goldbraun braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Dabei am besten einen Deckel auf die Pfanne legen, der nicht ganz schließt. So kann das Gemüse gleichzeitig braten und im eigenen Dampf garen. Ab und zu umrühren. Währenddessen das Zanderfilet parieren, eventuelle Fischgräten mit der Pinzette entfernen und die Haut einritzen. In einer Bratpfanne Olivenöl auf mittlerer Hitze erhitzen. Den Fisch etwa fünf Minuten auf der Hauptseite anbraten, anschließend wenden und eine Minute weitergaren. Abschließend den Fisch salzen und pfeffern. Die Butter klein würfeln. Den Oregano und die Petersilie waschen, trockenschütteln und zupfen, die Blättchen grob hacken. Die Quinoa vom Herd nehmen, Käse, Butter und Kräuter unterrühren und mit ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken. Einen Deckel auf den Topf legen und noch fünf Minuten ruhen lassen. Das Quinotto mit dem Karotten-Artischocken-Gemüse anrichten und nach Belieben noch etwas Käse darüber reiben. Auf dem Quinotto das Zanderfilet platzieren, mit ein paar Thymianblättchen dekorieren und servieren.

Sebastian Imhof am 09. Dezember 2013