

Zander-Filet mit Spitzkohl und Apfel-Mandel-Butter

Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 200 g	400 g Spitzkohl	1 Apfel, säuerlich
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 EL Mandelblättchen
1 EL Schmand	125 ml Apfelsaft	Butter, Butterschmalz
Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer	

Den Spitzkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in breite Streifen schneiden. Etwas Butter erhitzen, den Spitzkohl kurz darin dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Apfelsaft zugießen und zugedeckt bei geringer Hitze zehn bis zwölf Minuten garen lassen. Den Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mandeln darin bräunen. Den Apfel zugeben mit schmoren lassen. Die Zanderfilets waschen, trocken, tupfen, salzen und die Haut ein bis zweimal leicht einschneiden. Etwas Butter mit Olivenöl erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite etwas drei bis vier Minuten braten. Den Thymian sowie den Rosmarin dazulegen, die Filets wenden und weitere Minuten braten. Den Schmand unter den Kohl rühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Zander zusammen mit dem Spitzkohl sowie der Apfel-Mandel-Butter auf einem Teller anrichten und servieren.

Ilse Schoppe-Marschall am 23. Januar 2014