

Zander-Filet mit Krabben-Schinken-Soße

Für zwei Personen

2 Zanderfilets, à 200g	50 g Bacon	50 g Nordseekrabben
200 g Bandnudeln	100 g Mehl	200 g Prinzessbohnen
20 g Bohnenkraut	1 Zwiebel	1 Zitrone
25 g Butter	100 g Butterschmalz	50 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und die eine Hälfte davon auspressen. Mit dem Zitronensaft die Filets beträufeln. Diese anschließend in Mehl wenden. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite anbraten. Die Filets auf der anderen Seite nur kurz anbräunen. Die Zanderfilets in den vorgeheizten Backofen geben. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Bandnudeln darin bissfest garen. Für die Sauce die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Bacon in einer Pfanne glasig braten. Eventuell etwas Butterschmalz dazu geben und mit etwas Mehl bestäuben. Das Ganze mit Sahne und 200 Milliliter Gemüsefond ablöschen. Die Prinzessbohnen in einem Topf mit Salzwasser garen. Das Salzwasser abgießen und die Bohnen in etwas Butter wenden. Das Bohnenkraut über die Prinzessbohnen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets mit Bandnudeln und Prinzessbohnen auf Tellern anrichten und mit der Schinken-Sauce und den Nordseekrabben garnieren.

Heinke Kloevekorn am 10. April 2014