

## Zander-Filet mit Reis und milder Senf-Soße

### Für zwei Personen

2 Zanderfilets à 300 g	150 g Langkornreis	500 g Wirsing
1 Senfgurke	2 Schalotten	90 g kalte Butter
300 ml trockener Weißwein	375 ml Sahne	1 EL Worcestersauce
1 TL süßer Senf	1 TL mittelscharfer Senf	10 g Mehl
Salz, Pfeffer		

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Die Schalotten abziehen, klein hacken und mit 70 Gramm Butter in einem Topf anschwitzen. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, zu den Schalotten in den Topf geben und mit dem Weißwein ablöschen. 70 Milliliter Sahne dazugießen und bei mittlerer Hitze vier Minuten köcheln lassen. Anschließend den Zander herausnehmen und im Ofen warm stellen. Die Senfgurke in Würfel schneiden. Den süßen und den mittelscharfen Senf zusammen mit 65 Milliliter Sahne in den Topf mit den Schalotten geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Die Sauce mit einem Spritzer Worcestersauce verfeinern und anschließend durch ein Sieb passieren. Die Butter mit einem Stabmixer unterrühren, die Senfgurke unterheben und die Sauce nochmals erhitzen. In einem Topf einen Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Wirsing waschen, in dünne Streifen schneiden, für fünf Minuten in dem Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Das Wirsingwasser im Topf aufheben. 20 Gramm Butter in einem weiteren Topf erwärmen, mit einem Schneebesen das Mehl einrühren und farblos anschwitzen. Mit 250 Milliliter Sahne und zwei Esslöffeln des Wirsingwassers auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten köcheln lassen. Abschließend den Wirsing unterheben. Die Zanderfilets mit dem Reis und dem Wirsing auf Tellern anrichten und mit der Senfsauce garnieren.

Silvia Erna Weber am 08. Mai 2014