

Zander-Filet mit asiatischem Sauerkraut

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

300 g Zanderfilet 100 g Mehl 3 EL Erdnussöl

Für das Sauerkraut:

250 g vorgek. Sauerkraut 2 Frühlingszwiebeln 150 g Shiitake-Pilze

1 rote Paprika 2 Zehen Knoblauch 1 Sternanis

100 ml Gemüsefond 200 ml Kokosmilch 1 EL rote Currypaste

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

Thai-Basilikum

Das Sauerkraut in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Das Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit die Shiitake-Pilze entstielen und in Streifen schneiden. Die Paprika entkernen und würfeln. Die Pilze zusammen mit der Paprika in die Pfanne geben und zwei Minuten unter Rühren anbraten. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und mit dem Grün in schmale Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch zusammen mit dem Sternanis und der Currypaste in die Pfanne geben. Alles gut verrühren. Das Sauerkraut, die Kokosmilch und den Gemüsefond ebenfalls zugeben und bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Pfanne das Erdnussöl für den Fisch erhitzen. Währenddessen den Zander von Gräten befreien, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Den Fisch zuerst auf der Hautseite drei Minuten braten und anschließend eine Minute auf der anderen Seite. Das Zanderfilet mit asiatischem Sauerkraut auf Tellern anrichten und mit dem Thai-Basilikum garnieren.

Reinhold Blatz am 17. Juli 2014