

Zander-Filet mit Kartoffel-Puffer und Blattsalat

Für 2 Personen

Für die Zanderfilets:

2 Zanderfilets	500 g Kartoffeln (mehligk.)	1 Zehe Knoblauch
2-3 EL Mehl	3 Eier	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Pflanzenöl	Pfeffer, Salz	

Für den Salat:

je 100 g Eichblatt, Frisee	1 TL Estragon-Senf	1 EL Essig
2 EL Olivenöl	1 TL Zucker	Pfeffer, Salz

Für die Deko:

1 EL Pinienkerne

Den Ofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die geriebenen Kartoffeln in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Eier aufschlagen und mit dem Knoblauch und der Kartoffelmasse in einer Schüssel vermengen und so viel Mehl dazugeben, dass die Masse kompakt und dick ist. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Zanderfilet von beiden Seiten kurz anbraten und auf einem Backpapier in den vorgeheizten Ofen legen. Für etwa 10 Minuten bei 90 Grad nachziehen lassen. In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen und den Kartoffelpufferteig mit einem Löffel in das heiße Öl geben, etwas flach pressen und von beiden Seiten knusprig braun anbraten. Den Blattsalat waschen und in Stücke zupfen. Eine Marinade aus Essig, Öl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer herstellen und über den Salat geben. Ein paar Stängel Schnittlauch waschen und kleinschneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Pinienkerne kurz anbraten. Eine Handvoll Blattsalat auf einen Teller geben und einen Kartoffelpuffer auflegen. Den Lachs daneben anrichten. Mit Schnittlauch und den Pinienkernen garnieren und servieren.

Gertrud Scheuch am 06. Oktober 2014