

Zander mit Kürbis-Püree und Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets	2 EL Ahornsirup	2 EL Sojasauce
Mehl, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für das Kürbispüree:

1 Muskatkürbis	150 g mehligk. Kartoffeln	50 g Butter
80 ml Milch	70 ml Sahne	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Für den Kräutersalat:

80 g Baby-Leave-Salat	1 Limette	20 g gehackte Pekannüsse
2 EL Ahornsirup	2 Stängel Kerbel	2 Stängel Dill
2 Stängel glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	4 EL Olivenöl
Salz		

Für das Kürbispüree einen Topf mit Dampfeinsatz und Wasser erhitzen. Einen Topf mit der Milch erhitzen. Die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und dämpfen, bis sie gar sind. Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken. Den Kürbis schälen, die Kerne und grobe Fasern im Inneren entfernen und das Kürbisfleisch in grobe Streifen schneiden und 150 Gramm des Kürbisfleisches in der Milch 15 Minuten gar kochen. Anschließend den Kürbis pürieren und unter die Kartoffeln mengen. Die Sahne in einem Topf auf mittlerer Temperatur erwärmen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Für das Zanderfilet den Ahornsirup mit der Sojasauce verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets anschließend in die Marinade geben und 15 Minuten darin liegen lassen. Für den Kräutersalat die Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Saft einer Limette auspressen und zwei Esslöffel davon mit dem Ahornsirup und dem Olivenöl vermengen und mit Salz abschmecken. Die Nüsse zu dem Dressing geben. Den Salat waschen und trockenschleudern. Die Kräuter kleinhacken und mit dem Salat vermengen. Anschließend das Dressing mit den Nüssen auf den Salat geben. Den Zander mit der Hautseite im Mehl wenden und in einer Pfanne mit Olivenöl zehn Minuten hellbraun anbraten. Die Sahne mit einem Schneebesen schlagen und unter das Kürbispüree heben. Die Butter untermengen. Den Zander mit Kürbispüree und Kräutersalat auf Tellern anrichten und servieren.

Silke Riedelbauch am 13. November 2014