

# Zander-Filet mit Garnelen-Curry-Soße und Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Zanderfilet:**

2 Zanderfilets à 150 g	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Beilage:**

200 g Reis

**Für die Sauce:**

2 Garnelen	1 Karotte	2 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel	25 ml Sahne	2 EL Butter
200 ml Gemüsefond	50 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Reis in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen.

Einen weiteren Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für die Sauce die Karotte schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren, waschen und in schmale lange Streifen schneiden. Die Karotten und Frühlingszwiebeln zu einem kleinen Päckchen legen und mit einem Frühlingszwiebelstreifen festbinden.

Das Gemüse zwei Minuten im kochenden Salzwasser garen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit einem Esslöffel Butter in einem Topf goldgelb andünsten. Mit dem Fond und dem Wein angießen und bei großer Hitze auf die Hälfte einkochen. Die Hitze reduzieren, die Sahne und das Currypulver dazugeben und die Sauce sämig einkochen. Den Zander waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl mit etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Zander bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten.

Die restliche Butter zur Sauce geben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Den Kopf der Garnelen entfernen. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen und die Schale entfernen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen und zur Sauce geben und darin garen.

Das Gemüse zur Sauce geben und darin erwärmen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch mit dem Gemüse und der Garnelensauce mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Vogels am 01. April 2015