

Zander-Filet, Kartoffel-Mantel, Gemüse in Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

1 Zanderfilet, à 300 g	2 festk. Kartoffeln	2 Zweige Thymian
1 EL Butterschmalz	1 Prise Szechuan-Pfeffer	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Gemüse:

1 Fenchel, klein	150 g Karotten	100 g Porree
1 Stange Staudensellerie	1 Chilischote	1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 EL kalte Butter	100 ml Fischfond
100 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Lorbeerblätter, frisch
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Für das Gemüse die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Staudensellerie, den Fenchel und den Porree waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl mit der Knoblauchzehe in eine Pfanne geben und das Gemüse mit den Lorbeerblättern und der Chilischote darin kurz andünsten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen und erneut aufkochen lassen. Den Fischfond hinzugeben und bei mittlerer Hitze acht Minuten andünsten. Die Butter hinzugeben und unter Rühren schmelzen. Die Petersilie fein hacken und untermischen.

Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in einen Spaghettischneider geben und zu langen Fäden zerschneiden. Die Kartoffelfäden um das Zanderfilet wickeln. Das Butterschmalz in die Pfanne geben und das Filet mit dem Thymian von beiden Seiten anbraten. Anschließend für acht Minuten im Ofen weitergaren und mit Szechuan-Pfeffer würzen.

Das Zanderfilet im Kartoffelmantel mit buntem Gemüse in Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Rebekka Nolte am 02. Juli 2015