

# Zander-Filet mit Spitzkohl, Trauben und Basmati-Reis

**Für zwei Personen**

**Für den Zander:**

2 Zanderfilets à 200g	1 Zitrone	2 EL Mehl
2 Eier	50 g Butter	4 EL Zitronen-Olivenöl
1 Bund Salbei	Salz	

**Für den Spitzkohl:**

500 g Spitzkohl	1 Zwiebel	100 g weiße, kernlose Trauben
1 TL Puderzucker	3 EL Olivenöl	Kümmelsamen, Salz

**Für den Reis:**

200 g Basmatireis	2 EL Olivenöl	1 Prise Meersalz
-------------------	---------------	------------------

**Für die Garnitur:**

4 Cherrytomaten	1 Orange	2 Sardellenfilets
2 Eier	2 EL Olivenöl	

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Für die Garnitur zwei Eier wachweich kochen.

Basmatireis waschen und mit der eineinhalb-fachen Menge Wasser und einer Prise Meersalz circa zehn Minuten einweichen. Anschließend Reis aufkochen, dann quellen lassen. Nach Ende der Garzeit Olivenöl unterrühren.

Für den Fisch Zander waschen, trocken tupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zander mit Zitronensaft beträufeln und zehn Minuten ziehen lassen. Mehl mit einer Prise Salz vermischen, zwei Eier aufschlagen und verquirlen. Salbei waschen, Blätter abzupfen, klein hacken und zu den Eiern geben. Filets in Eiern und Mehl wenden. Zitronen-Olivenöl und Butter erhitzen, Fisch und von beiden Seiten fünf Minuten braten und im Ofen warm halten.

Für den gebratenen Spitzkohl Kohl längs vierteln und Strunk herausschneiden. Blätter in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden, waschen und trocken tupfen. Ein Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel abziehen, fein hacken und glasig anbraten. Mit Puderzucker bestäuben. Spitzkohl dazugeben und rundherum anbraten. Mit Salz und Kümmel abschmecken und vier Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren weiterbraten. Kurz vor dem Servieren Trauben waschen, halbieren und dazugeben.

Für die Garnitur Orange schälen und in Scheiben schneiden. Orangenscheiben auf Teller geben und mit zwei Esslöffel Olivenöl beträufeln. Cherrytomaten waschen. Gekochte Eier pellen, halbieren und mit je einem Sardellenfilet belegen.

Zander mit Spitzkohl, Trauben und Basmatireis neben den Orangenscheiben anrichten, mit Eiern, Tomaten und Sardellen garnieren und servieren.

Eberhard Räuchle am 08. Februar 2016