

Zander mit Fenchel-Birnen-Möhren-Gemüse, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets 50 g Mehl 1 EL Rapsöl

Salz Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Karotte 1 Fenchelknolle 70 ml Gemüsefond

1 rote Birne (reif) 1 Zehe Knoblauch 1 Vanilleschote

1 TL Puderzucker 2 EL Butter 1 TL Rapsöl

1 Prise Chilipulver, mild, gemahlen Salz Pfeffer

Für den Parmesanchip:

60 g Parmesan 2 Stiele Thymian $\frac{1}{2}$ TL Schwarzer Pfeffer

Backofen auf 200 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse den Fenchel waschen, abtrocknen und putzen. Die Schichten auseinanderlösen und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und schräg in 2 bis 3 mm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Fenchel mit den Karotten dazugeben und bei milder Hitze etwas andünsten. Vanilleschote halbieren, Knoblauch häuten und halbieren. Gemüsefond, halbe Vanilleschote und Knoblauch hinzufügen und das Gemüse mit Backpapier bedeckt bei milder Hitze etwa 8 Minuten bissfest garen. Die Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chilipulver würzen.

Die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne bei milder Hitze hell karamellisieren, die Birnenspalten darin auf beiden Seiten hellbraun anbraten. Die karamellisierten Birnenspalten unter das Gemüse mischen. Den Knoblauch und die Vanilleschote entfernen.

Für den Zander die Fischfilets waschen, trocken tupfen, in vier gleich große Stücke schneiden und mit der Hautseite in das Mehl tauchen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze mit der Hautseite nach unten 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Die Filets wenden, die Pfanne von der heißen Platte ziehen und die Filets in der Resthitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Die Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Parmesanchips die Blättchen vom Thymian abzupfen und fein schneiden. Parmesan reiben, mit den Thymianblättern und dem Pfeffer mischen. Die Parmesanmischung in 8 gleich großen Portionen als Häufchen im Abstand von 4 cm auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Auf der zweiten Schiene von unten 8 bis 10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und vom Backpapier lösen.

Gebratener Zander mit Fenchel-Birnen-Möhren-Gemüse auf Tellern anrichten mit jeweils einem Parmesanchip garnieren und servieren.

Stefanie Maus am 14. Juni 2016