

Zander-Filet im Meeres-Mantel, Muschelsud, Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Zander im Meeresmantel:

2 Zanderfilets, á 300 g	100 g Wakame Algen	100 g Nori Blätter
100 g Meeresspargel	300 g Miesmuscheln	2 Eier
1 Karotte	1 Knollensellerie	1 Stange Lauch
2 Schalotten	50 ml Sahne	400 ml trockener Weißwein
6 cl französischer Wermut	150 g kalte Butter	Salz, Pfeffer

Für den Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl	50 g Meeresspargel	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Brösel:

100 g Panko-Mehl	4 Zweige Koriander	1 Zitrone
2 EL Butter		

Die Muscheln putzen. Karotten, Sellerie, Lauch und Schalotten schälen und kleinschneiden. In einem Topf Butter anschwitzen und mit einem Spritzer Wermut ablöschen. Anschließend mit Weißwein auffüllen und Miesmuscheln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Topf mit dem Deckel verschließen und solange kochen, bis die Muscheln sich öffnen.

Muschelsud danach absieben. Muschelfleisch auslösen und mit dem Sud beiseite stellen. Zanderfilet abspülen und trocken tupfen. Aus dem Filet ein etwa 15 Zentimeter langes und fünf Zentimeter dickes sowie breites Stück ausschneiden und kurz beiseite stellen.

Für den Meeresmantel eine Farce verarbeiten. Dafür vom übrigen Zander eine Hälfte in die Moulinette geben und zusammen mit einem Eigelb, etwas Sahne, Salz und Pfeffer zu einer Farce verarbeiten.

Die andere Zanderhälfte etwas zerrupfen und auf ein Stück ausgebreitete Klarsichtfolie legen. Das Muschelfleisch rupfen und ebenso auf der Klarsichtfolie verteilen.

Die Algen kurz blanchieren, dann ebenfalls zerrupfen und auf der Klarsichtfolie verteilen. Ein weiteres Stück Folie darauf ausbreiten und die Masse plattieren, sodass eine „Fischmatte“ entsteht. Die obere Klarsichtfolie danach wieder abziehen und die „Matte“ mit der Fischfarce bestreichen. Nun das übrige Filetstück vom Zander an den Rand der „Fischmatte“ legen und das Zanderfilet wie eine „Sushirolle“ einrollen, so dass die Rolle in der Klarsichtfolie eingewickelt ist. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und Fischrolle in der Klarsichtfolie bei ungefähr 75 bis 80 Grad Wassertemperatur hineingeben. Etwa 15 bis 20 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Für den Blumenkohl-Couscous den Blumenkohl putzen, mit einer Reibe fein raffeln und die Krümel in einer heißen Pfanne mit Öl anrösten. Den Meeresspargel in dem heißen Kochtopf blanchieren. Danach kleinschneiden und zum Blumenkohl in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Muschelsud, die abgeseibte Muschel-Flüssigkeit in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer unter ständiger Zugabe von kalten Butterflocken aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Garnitur Panko-Mehl mit etwas Koriander und Zitronenabrieb in einer Pfanne mit Butter erhitzen. Den Blumenkohl-Couscous auf Tellern anrichten. Das Zanderfilet im Meeresmantel längs anschneiden und auf den Blumenkohl-Couscous legen. Mit Muschelsud beträufeln und mit den Bröseln garnieren. Den übrigen Muschelsud in einer Sauciere separat dazu reichen und zusammen servieren.

Tobias Beck am 24. August 2016