

Zander mit Orangen-Butter und Blumenkohl-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets á 400 g	1 EL Mehl	1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Blumenkohlpüree:

1 Blumenkohl	2 Limetten, Abrieb, Saft	2 EL Crème-fraîche
80 g kalte Butter	Chili	Salz

Für die Butter:

4 Orangen	1 EL Zitronensaft	15 g eiskalte Butter
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	2 EL Stärke	1 Sternanis
1 Zimtstange	Olivenöl	Chili, Salz

Den Zander auf der Haut mit Mehl bestäuben und langsam bei mittlerer Hitze einer Pfanne mit wenig Öl und Thymian sanft garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Blumenkohlpüree:

Den Blumenkohl waschen, in Stücke zerteilen und im Salzwasser etwa 8 Minuten weich kochen. Den weichen Blumenkohl mit Butter und Crème fraîche fein mixen.

Mit Limettensaft und -schale sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Butter:

Die Orangen halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Mit einer Zimtstange, Zitronensaft und Zucker in einer Pfanne leicht einkochen. Den Sud mit Butter und Stärke binden.

Den gebratenen Zander mit Orangenbutter und Blumenkohlpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Matthias Steiner am 21. Dezember 2017