

Zander mit Pistazien-Couscous und Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à ca. 200 g	1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL grüner, gemahl. Kardamom
1 EL grüner Tee,	8 EL Olivenöl,	Meersalz

Für den Couscous:

150 g Couscous	1 Limette	1 Schalotte
3 Frühlingszwiebeln	1 grüne Chili	50 g Pistazien
30 g Rucola	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	180 ml Gemüsefond	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimt	70 ml Olivenöl	Olivenöl, Salz

Für die Avocadocreme:

1 Avocado	1 Limette	1 grüne Chili
2 EL Crème-fraîche	1 Prise Kardamom	1 TL Zucker

Für den Zander:

Backofen auf 80°C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet waschen. Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Olivenöl in einem Topf zusammen mit dem Kardamom, Limettenabrieb und Grüntee auf 80° erwärmen. Zander in eine Auflaufform legen und mit dem warmen, aromatisierten Öl übergießen. Mit Alufolie abdecken und ca. 15 min. garen im Ofen garen. Vor dem Servieren mit etwas Fleur de sel bestreuen.

Für den Pistazien-Couscous:

Couscous in eine große Schüssel geben. Den Gemüsefond aufkochen, über den Couscous geben und ca. 10 min. quellen lassen.

Währenddessen die Schalotte abziehen und in dünne Ringe schneiden. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anschwitzen. Mit Salz, Zimt und Kreuzkümmel würzen. Petersilie, Koriander und Minze fein hacken, mit 70 ml Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren und unter den Couscous heben.

Pistazien hacken und in einer Pfanne leicht anrösten. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chilischote putzen und ebenfalls klein schneiden. Je nach Schärfe der Chili, nur eine kleine Menge verwenden.

Rucola fein hacken. Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettensaft und -schale zusammen mit den gerösteten Pistazien, den Frühlingszwiebeln, der grünen Chili und dem Rucola unter den Couscous heben und die angebratenen Zwiebelringe oben drauf geben.

Für die Avocadocreme:

Avocado halbieren und das Fleisch mit einem Löffel herauslösen.

Grüne Chili putzen und grob hacken.

Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettensaft und -schale zusammen mit der Avocado, Chili, Crème fraiche und Kardamom fein pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken, in eine Spritztülle füllen und kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Margot Reinwarth-Sooth am 12. August 2019