

Zander mit Apfel-Sauerkraut und Frankfurter Grüne Soße

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets mit Haut 250 g Butter Öl, Salz, Pfeffer

Für das Apfel-Sauerkraut:

200 g Sauerkraut ½ weiße Zwiebel 1 Apfel

100 ml Apfelsaft Salz

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

1 Zitrone 200 g Schmand 1 TL mittelscharfer Senf

2 Zweige Estragon 2 Blätter Borretsch 2 Halme Schnittlauch

2 Zweige glatte Petersilie 2 Zweige Sauerampfer 2 Zweige Pimpinelle

2 Zweige Kerbel 4 Blätter Kresse Salz, Pfeffer

Für das Ei:

3 Eier (L) 30 g Mehl 30 g Paniermehl aus Brezen

400 ml neutrales Öl Salz Eiswasser

Für den Zander:

Den Ofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einen Topf geben und leicht anbräunen. Geschmolzene braune Butter in eine kleine Ofenform geben und in den Ofen stellen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und von der Haut befreien. Die Haut beiseite legen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in die vorgewärmte Butter in den Ofen geben. Ca. 15 Minuten konfieren lassen und vor dem Servieren abtropfen.

Zanderhaut in der Pfanne in etwas Öl knusprig braten, leicht salzen und für die Deko verwenden.

Für das Apfel-Sauerkraut:

Apfel und Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel in etwas Öl andünsten, Apfel und Sauerkraut dazugeben. Mit Apfelsaft ablöschen und ggf. etwas nachsalzen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, ggf. noch etwas Flüssigkeit nachgießen.

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Stiele abtrennen und den Rest grob hacken. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Kräuter mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf und Schmand mischen und mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ei:

Zwei Eier 5-6 Minuten in kochendem Wasser weichkochen und in Eiswasser abschrecken. Das 3. Ei verquirlen und mit Salz würzen. Die gekochten Eier in Mehl wälzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Brezen Bröseln panieren. In heißem Öl kurz frittieren und zum Servieren aufschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katharina Ley am 24. November 2020