

Zander mit Fenchel-Salat und Süßkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Zander:

350 g Zanderfilet mit Haut	1 Zitrone, Saft	2 EL Butter
Mehl	4 EL neutrales Öl	Salz

Für den Süßkartoffelstampf:

400 g Süßkartoffeln	1 EL Butter	50 ml Sahne
80 ml Milch	1 Prise Zimt	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Fenchel	1 Schalotte	50 g getrock. Öl-Tomaten
40 g grüne Oliven	40 g schwarze Oliven	1 Orange
100 ml Gemüsfond	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Cocktailltomate	Fenchelgrün	$\frac{1}{4}$ Zitrone
-------------------	-------------	-----------------------

Für den Zander:

Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Filet halbieren, mit ca. zwei Esslöffel Zitronensaft beträufeln und die Haut mit etwas Mehl bestäuben.

In einer Pfanne Öl erhitzen und den Zander auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 7 Minuten braten, bis die Haut goldbraun und kross ist. Dann den Fisch wenden und 2 Minuten auf der Fleischseite fertigbraten. Etwas Butter dazugeben und salzen.

Für den Süßkartoffelstampf:

Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen, Wasser salzen, dann die Süßkartoffeln zugedeckt in ca. 20 Minuten weich kochen.

Süßkartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und etwas ausdampfen lassen. In einem kleinen Topf Butter, Sahne und Milch erhitzen, dann zu den Süßkartoffeln in den Topf geben. Alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und das Süßkartoffelpüree mit einer Prise Zimt, frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Fenchel waschen und putzen, den Strunk herausschneiden. Das Grün abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen. Fenchel in möglichst dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Tomaten ebenfalls fein würfeln. Oliven vierteln. Orange auspressen.

In einer Pfanne mit Deckel Öl erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Dann den Fenchel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Orangensaft und Gemüsfond ablöschen, einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und den Fenchel zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Oliven und die getrockneten Tomaten unterrühren. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Tomaten halbieren und genau wie das fenchelgrün und die Zitrone als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Tomaten, Zitronenviertel und Fenchelgrün garnieren und servieren.

Dieter Schmidt am 30. Oktober 2023