

Zander-Filet mit Zitronen-Soße, Kartoffeln, Brokkoli

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

300 g Bamberger Hörnchen 1 EL Butter Salz

Für die Sauce:

100 g Knollensellerie	2 Schalotten	1 Zitrone, Saft, Abrieb
1 EL Crème-fraîche	100 ml Sahne	3 EL Butter
50 ml trock. Weißwein	100 ml Gemüsefond	3 EL Agavendicksaft
Kartoffelstärke	Salz	weißer Pfeffer

Für den Brokkoli:

1 kl. Kopf Brokkoli 1 Zitrone, Abrieb, Saft 100 ml Gemüsefond

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser ca. 20-25 Minuten weichkochen. Abgießen und mit Butter im heißen Topf vermengen.

Für die Sauce:

Schalotten abziehen und würfeln. Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Beides in einer Pfanne mit 1 EL Butter andünsten, mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Reduktion mit Gemüsefond, Sahne und Crème fraîche aufgießen und leicht mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Weiter einkochen lassen. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Saft und Abrieb zur Sauce geben und alles pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und restliche Butter hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Falls die Sauce zu dünn ist, Kartoffelstärke in etwas Wasser kalt anrühren und dazu geben. Dann nochmals aufkochen. Vor dem Servieren nochmals schaumig pürieren.

Für den Zander 2 Zanderfilets, à 150 g 2 Zweige Thymian Mehl, zum Mehlieren Neutrales Öl, zum Anbraten Salz, aus der Mühle weißer Pfeffer, aus der Mühle .

Zander auf der Hautseite mehlieren und auf der Hautseite in die heiße Pfanne mit Öl geben. Thymian dazulegen und ca. 5 Minuten auf der Hautseite braten, bis die Haut kross ist. Den Fisch gegebenenfalls beschweren, dass er sich nicht nach oben wölbt. Zwischendurch Zander mit dem heißen Thymianöl beträufeln. Salzen und pfeffern, kurz wenden und dann mit der Hautseite nach oben servieren.

Für den Brokkoli:

Röschen vom Brokkoli abschneiden und Brokkoli ca. 10 Minuten in einem Topf mit Fond und 100 ml Wasser dünsten, mit Zitronensaft und -abrieb würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Zitronenabrieb dekoriert servieren.

Lisa Schopf am 25. März 2024