

Fisch-Stäbchen mit Kopfsalat-Pesto

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 150 g	4 Scheiben dünnes, dunkles Brot	40 g Blattspinat
100 g Endivien-Salat	100 g Feldsalat	20 g Kopfsalat
10 g Basilikum	10 g Bärlauch	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, unbehandelt	50 g Parmesan	2 TL Mandelblätter
25 g Naturjoghurt	25 g saure Sahne	2 EL Butter
1 TL Dijon-Senf	1 TL scharfer Senf	300 ml Gemüsefond
1 EL weißer Portwein	1 EL Rotweinessig	1 TL weißer Balsamico
1 TL Sherry, medium dry	65 ml Olivenöl	65 ml Sonnenblumenöl
1 TL Walnussöl	1 Msp Cayennepfeffer	Zucker
schwarzer Pfeffer	Salz	

Salzwasser zum Kochen bringen. Eine Schüssel mit Eiswasser bereit stellen. Den Blattspinat waschen, trocken schleudern, von den Stielen befreien und in dem kochenden Wasser blanchieren, abgießen, in dem Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, das restliche Wasser herausdrücken und grob zerkleinern. Ein Sieb mit Küchenpapier auslegen und bereit stellen. Die Butter in einem kleinen Topf langsam erhitzen bis sie goldbraun ist. Den Topf von der Hitze nehmen, die Butter durch das Sieb mit dem Küchenpapier geben, auffangen und abkühlen lassen. Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Den Basilikum und den Bärlauch abzupfen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Parmesan reiben. Die Schale der Zitrone abreiben und die Zitrone auspressen. Den Kopfsalat, den Basilikum, den Bärlauch, den Knoblauch, den Parmesan, die Mandeln, 40 Milliliter Olivenöl und die braune Butter mit dem Spinat vermengen und zu einem glatten Pesto pürieren. Das Ganze mit dem Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Endivien- und den Feldsalat waschen, trocken schleudern und zupfen. Den Gemüsefond, den Joghurt, die saure Sahne, den Portwein, den Rotweinessig, den Balsamico, den Sherry und den scharfen Senf miteinander verrühren und nach und nach das Walnussöl, 25 Milliliter Olivenöl und 25 Milliliter Sonnenblumenöl einrühren. Das Ganze mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing vermengen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden, die etwas kleiner sind als die Brotscheiben. Die Zanderfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Dijon-Senf bestreichen. Je ein Fischfiletstück zwischen zwei Brotscheiben legen und das Brot andrücken. Die Zanderfilet-Brot-Scheiben in Streifen schneiden. Das restliche Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa fünf Minuten braten. Die Fischstäbchen mit dem Kopfsalat-Pesto und dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Hemmerling am 12. Oktober 2010