

# Zander-Filet, Rote-Bete-Carpaccio, Feld-Salat, Dressing

**Für zwei Personen**

**Für den Zander:**

400 g Zanderfilet	1 EL Butter	3 EL Mehl
Rapsöl	Salz	Pfeffer

**Für das Rote-Bete-Carpaccio:**

400 g vorg. Rote-Bete	Salz	Pfeffer
-----------------------	------	---------

**Für Feldsalat, Dressing:**

200 g Feldsalat	20 g Walnusskerne	4 EL Walnussöl
2 Orangen	6 EL Granatapfelessig	10 g Pinienkerne
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$ frischer Meerrettich	1 Zitrone
------------------------------------	-----------

**Für den Zander:**

Das Zanderfilet waschen und abtupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite in dem Mehl wälzen. In einer Pfanne Rapsöl und Butter erhitzen. Den Fisch auf der Hautseite für 5 Minuten braten. Dann den Fisch wenden und den Herd ausschalten. Den fertigen Fisch auf dem Feldsalat anrichten.

**Für das Rote-Bete-Carpaccio:**

Die Rote Bete waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für Feldsalat, Dressing:**

Den Feldsalat waschen und trockenschleudern. Die Walnüsse und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Für das Dressing die Orangen waschen, die Schale abreiben und beiseite stellen. Die Orangen halbieren, auspressen und den Saft aufbewahren.

Orangenabrieb und Orangensaft in einem kleinen Topf bei großer Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Mischung etwas abkühlen lassen.

Dann Walnussöl und Granatapfelessig mit einem Pürierstab untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Die Zitrone waschen und in dekorative Scheiben schneiden. Den Meerrettich schälen und reiben. Zander mit Rote-Bete-Carpaccio, Feldsalat und Orangen-Dressing auf Tellern anrichten, Meerrettich darüber geben, mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Dominic Fastabend am 23. Januar 2018