

# Zander mit gebratener Polenta und Oliven-Zwiebeln

**Für zwei Personen**

**Für den Zander:**

300 g Zanderfilet                      4 EL Olivenöl                      Salz

**Für die Polenta:**

200 ml Hühnerfond                      100 ml Milch                      80 g Polentagrieß

20 g Parmesan                      5 EL Butter                      1 Zweig Thymian

1 EL Olivenöl                      Salz                      Pfeffer

**Für die Oliven-Zwiebeln:**

5 rote Zwiebeln                      1 Zweig Thymian                      3 EL Olivenöl

2 EL Zucker                      200 ml Rotwein                      250 g Tomaten

80 g schwarze Oliven                      1 EL dunkler Balsamicoessig                      2 Zweige Petersilie

Salz                      Pfeffer

**Für den Zander:**

Den Zander waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden. Haut mit einem scharfen Messer mehrmals einritzen und auf beiden Seiten leicht mit Salz würzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin auf der Hautseite etwa 3 min. knusprig braten. Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der Resthitze der Pfanne noch einige Minuten gar ziehen lassen. Bis zum Servieren warm stellen.

**Für die Polenta:**

Für die Polenta den Fond und die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen und ausquellen lassen. Parmesan reiben und mit einem Esslöffel Butter unterrühren und die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Frühstücksbrettchen mit Alufolie und Olivenöl einfetten. Die Polenta 1 bis 2 cm hoch darauf streichen und abkühlen lassen.

Aus der Polenta Kreise ausstechen. In einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Polenta darin auf beiden Seiten goldbraun braten.

**Für die Oliven-Zwiebeln:**

Zwiebeln abziehen, längs halbieren und in Spalten schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker darüber streuen, karamellisieren lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rotwein angießen, Thymian dazugeben und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Stielansätze der Tomaten keilförmig herausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, herausheben, kalt abschrecken, häuten und schneiden.

Oliven halbieren. Tomaten und Oliven zu den Zwiebeln geben, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und beiseitestellen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Die Oliven- Zwiebeln nochmals erhitzen und die Petersilie untermischen.

Polenta auf Teller verteilen, Zanderfilet mit einem Thymianzweig darauf anrichten und die Oliven-Zwiebeln drum herum verteilen. Nach Belieben etwas Pfeffer darüber mahlen.

Martina Leister am 04. Februar 2020