

Gedünstetes Zander-Filet auf jungem Lauch

Für 4 Personen

12 kleine Kartoffeln	Meersalz	1/2 Bund kleine Karotten
100 g Zuckerschoten	2 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund Stangenknoblauch
2 Schalotten	1 Fleischtomate	4 Zanderfilets a 200 g
Pfeffer	Mehl	2 EL Sonnenblumenöl
250 ml Geflügelbrühe	125 ml Weißwein (Riesling)	1 EL Butter
100 g saure Sahne	1 Limette, ausgepresst	100 g Sahne, geschlagen

Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Schälen und warm stellen. Karotten schälen und tournieren. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch und Stangenknoblauch 5 cm über dem Wurzelstück abschneiden und sorgfältig säubern. Das restliche Grün sehr fein schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Tomate blanchieren, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl die Fischfilets auf beiden Seiten kurz anbraten. Schalotten und Karotten zugeben, mit Mehl bestäuben und mit Geflügelbrühe (2 EL aufbewahren) und Weißwein ablöschen. 2 Minuten köcheln lassen und Lauchzwiebel- und Knoblauchwürzelstücke zugeben. Weitere 3 Minuten köcheln lassen. Dann Fisch, Karotten und Wurzelstücke herausnehmen und warm stellen. In einer Sauteuse mit 1 EL Butter das Grün von Zwiebellauch und Knoblauch anschwitzen. Zuckerschoten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 2 EL Geflügelfond zugeben. Den Schmorfond aus der Fischpfanne mit der sauren Sahne, Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Limettensaft abschmecken. Zuletzt die geschlagene Sahne und die Tomatenwürfel untermischen. Das grüne Gemüse und Karotten auf die Tellermitte verteilen die Fischfilets draufsetzen. Soße darüber gießen und die Kartoffeln dazu reichen.

Martin Gehrlein Montag, 15. Juni 2009