

## Gebratene Artischocken mit Zander

### Für 2 Personen

Salz	1 Prise Zucker	1 EL Essig
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	4 große Artischocken
2 Fleischtomaten	1 Zitrone	3 EL Olivenöl
400 g Zanderfilet mit Haut	1 EL Mehl	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Basilikum		

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Dies mit Salz, Zucker, Essig, einer Knoblauchzehe und einem Thymianzweig aromatisieren. Artischocken waschen und die Stiele glatt abschneiden oder abbrechen. Beim Abbrechen lösen sich die harten Fasern vom Blütenboden. Die unteren harten Blätter vom Blütenboden entfernen bzw. abschneiden. Dann mit einem Messer die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt), ebenfalls seitliche Blattspitzen abschneiden. Die Artischocken gleich ins kochende aromatisierte Wasser geben und solange kochen, bis sich die Blätter einfach herausziehen lassen. Das dauert ca. 40 Minuten. Tomaten überbrühen, abziehen und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Die Artischocken kurz abkühlen lassen und die Blätter abnehmen, das "Heu" vom Artischockenboden abnehmen und diesen in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Artischockenböden braten. Den feingehackten Knoblauch und die Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und 1 EL Olivenöl abschmecken. Den Zander entgräten, mit Salz, etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb würzen, mit mehl bestäuben und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei milder Hitze braten. Schnittlauch und Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Pfanne mit dem Fisch vom Herd ziehen und die Kräuter zugeben. Artischockengemüse mit Zander servieren, mit Artischockenblättern dekorieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 15. Juni 2010