

Zander mit Schmorzwiebeln und Gemüse-Polenta

Für 4 Personen

Schmorzwiebeln:

4 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	1 TL Zucker	40 ml weißer Balsamico
100 ml Weißwein	40 ml trockener Wermut	200 ml Fischfond
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	Salz, weißer Pfeffer

Gemüsepolenta:

50 g roter Paprika	1 Schalotte	1 EL Butter
100 g Maiskörner	Salz, Pfeffer	400 ml Geflügelfond
100 g Maisgrieß	50 g Parmesan	20 g Sahne
50 g Erbsen (TK)		

Fisch:

500 g Zanderfilet	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
-------------------	---------------	---------------

1. Zwiebeln schälen, vierteln und dann in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und mit einem Sparschäler dünn abschälen, nur das Gelbe, nicht die weiße Haut mit abschälen. Diese schmeckt bitter.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen, Knoblauch und Zitronenschalen zugeben. Zucker zugeben, diesen ganz leicht karamellisieren. Mit weißem Balsamico ablöschen. Weißwein und Wermut zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.
3. Dann Fischfond angießen. Thymian und Lorbeerblatt einlegen und die Flüssigkeit um 2/3 einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 2 mm große Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.
5. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen. Schalotte darin glasig anschwitzen, Paprika und Mais zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Geflügelfond angießen und aufkochen. Dann den Grieß unterrühren und unter Rühren die Polenta gar kochen.
7. Parmesan fein reiben, die Sahne halbfest schlagen.
8. Zuletzt Erbsen, Parmesan und Sahne unter die Polenta mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Zanderfilet in 3 cm breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Fischstreifen darin kurz von allen Seiten anbraten.
11. Gemüsepolenta in einen tiefen Teller anrichten, Zwiebeln darauf verteilen, Zanderstreifen obenauf setzen, mit etwas Schmorfond der Zwiebeln beträufeln und servieren.

Jörg Sackmann am 01. März 2016