

Artischocken-Spinat-Gemüse mit gebratenem Zander

Für 4 Personen

Für das Artischocken-Gemüse:

8 kleine Artischocken	2 Schalotten	1 Bio-Knoblauchzehe
10 Kirschtomaten	Meersalz, Pfeffer	Thymian und Rosmarin
300-400 ml Geflügelfond	100 ml Weißwein	Olivenöl
500 g Spinat	Muskatnuss, Cayennepfeffer	

Für den Zander:

4 Zanderfilets mit Haut (á 120 g)	Salz, Pfeffer	Olivenöl
je 1 Zweig Rosmarin, Thymian		

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen.

Artischocken put en dabei die äußeren harten Hüllblätter Stiel und auf dem Boden liegendes „Heu“ sorgfältig entfernen. Artischockenböden vierteln.

Schalotten schälen und vierteln. Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.

Artischocken, Schalotten, Knoblauch und Kirschtomaten in eine tiefe Backform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und untermischen. Mit Fond, Weißwein und etwas Olivenöl auffüllen, sodass das Gemüse gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Gemüse im heißen Backofen 20 Minuten garen. Inzwischen den Blattspinat putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele abzupfen.

Zanderfilets kalt abbrausen, trocken tupfen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Filets mit der Hautseite einlegen und ca. 3 Minuten braten, bis die Haut kross ist. Dann wenden, die Temperatur reduzieren. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Alles weitere 2–3 Minuten ziehen lassen.

Mit Hilfe einer Rouladennadel eine Garprobe beim Gemüse machen. Dazu die Nadel in ein Stück Artischocke stechen. Lässt sich die Nadel leicht in das Gemüse einstechen, ist das Gemüse gar. Falls man kräftiger hineindrücken muss, benötigen die Artischocken noch ein paar Minuten zum Nachgaren.

Spinat in den letzten ca. 5 Minuten der Garzeit in zwei Portionen unter das Gemüse mischen. Anschließend nochmals 5 Minuten im Backofen ziehen lassen.

Gemüse ggf. abtropfen lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken. Zanderfilets und Gemüse anrichten. Dazu passt z. B. knuspriges Baguette.

Frank Buchholz am 22. August 2016