

Chicorée mit Granatapfel und Zander-Filet

Für 4 Personen

Für den Fisch:

4 Zanderfilets mit Haut à 150 g	4 Blätter Salbei	Salz
Pfeffer	1 EL Mehl	2 EL Olivenöl
20 g Butter		

Für den Chicorée:

4 Chicorée	2 EL Olivenöl	1 EL Roh-Rohrzucker
Fleur de Sel	Pfeffer	50 g Parmesan im Stück
4 EL Granatapfelkerne		

Die Zanderfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze fein einschneiden.

Salbeiblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Chicorée putzen, kalt abspülen und trocken tupfen. Die Kolben längs halbieren, den harten Kern keilförmig ausschneiden.

Eine Pfanne erhitzen. Olivenöl darin erhitzen. Die Chicoréehälften auf der Schnittseite darin ca. 3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Hälften wenden und mit Rohrzucker bestreuen. Durch den Zucker zieht der Chicorée Wasser. Weitere 3 Minuten unter Wenden köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Zanderfilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl abklopfen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zanderfilets darin bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross anbraten.

Sobald die Haut der Zanderfilets goldbraun ist, Filets auf die Fleischseite wenden. Butter und Salbeistreifen in die Pfanne geben und alles kurz gar ziehen lassen.

Chicorée auf Tellern anrichten. Parmesan mit einem Sparschäler darüber hobeln. Granatapfelkerne überstreuen. Zanderfilets anlegen und alles servieren.

Theresa Baumgärtner am 03. Dezember 2018