

Geschmorter Kürbis mit Mohn und Zander-Filet

Für 4 Personen:

Für den Kürbis:

0,5 l Karottensaft	100 ml Orangensaft	800 g Hokkaidokürbis
Pflanzenöl	1 Limette	Salz
Ras el Hanout	1 EL Butter (gewürfelt)	

Für den Zander:

4 Stück Zanderfilet á 150 g	1 EL Mehl	2 EL Pflanzenöl
2 Zweige Thymian	1 EL Butter	Salz

Außerdem:

1 EL weiße Mohnsaat	1 EL kalte Butter, gewürfelt	6 Sauerampferblätter
---------------------	------------------------------	----------------------

Karotten- und Orangensaft in einen Topf geben und offen auf ca. 200 ml einkochen.

Den Kürbis waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Kürbis anschließend in feine, lange Spalten schneiden.

Etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne stark erhitzen, die Kürbisspalten darin von beiden Seiten kurz stark anrösten.

Die Temperatur reduzieren und die eingekochte Saftmischung angießen. Den Kürbis bei schwacher Hitze zugedeckt sacht garen.

Von der Limette den Saft auspressen.

Kürbis mit Salz, Limettensaft und Ras el Hanout abschmecken. In der Sauce abkühlen lassen.

Aus dem Zanderfilet eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Die Hautseite mit wenig Mehl bestäuben.

l in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite goldbraun anbraten. Die Herdplatte ausschalten und den Zander wenden.

Den Thymian und die Butter zugeben und den Fisch ca. 4 Minuten ziehen lassen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Den Mohn in einer trockenen Pfanne ca. 5 Minuten rösten.

Die Kürbisspalten in der Sauce erhitzen, auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Mohn bestreuen.

Die kalte Butter in die Sauce einrühren, nochmals abschmecken und Sauce zwischen den Kürbisspalten angießen.

Sauerampfer abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Sauerampfer auf dem Kürbis verteilen und pro Teller ein Stück gebratenen Zander aufsetzen.

Sören Anders am 13. Oktober 2020