

Zander-Filet auf Apfel-Tomaten-Ragout

Für 4 Portionen

350 g Zanderfilet	2 Strauchtomaten (200 g)	1 Apfel (180 g)
1 kleine Zwiebel (50 g)	1 Bund gemischte Kräuter	4 EL Olivenöl
1 Prise Kräutersalz	Salz, Pfeffer	1 EL Apfelessig
1 TL Dijon-Senf	10 gesalzene Mandeln	1 EL Zitronensaft

Den Fisch waschen, trocken tupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Die Filets in Portionsstücke schneiden dabei die Bauchlappen entfernen und die Haut mehrfach leicht schräg einritzen. Die Stücke wenden und die Fleischseite mit 1 Prise Salz würzen.

Tomaten und Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel jeweils in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Apfelwürfel dazugeben und kurz mitschwitzen. Die Tomaten in die Pfanne geben und kurz schwenken. Mit je 1 Prise Kräutersalz und Pfeffer würzen. Warmhalten.

1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Zanderstücke darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze schön langsam je nach Dicke 45 Minuten braten, bis sich die Fleischseite weiß färbt und nicht mehr glasig ist.

Inzwischen für die Vinaigrette Apfelessig, restliches Olivenöl und Senf in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Kräuter dazugeben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandeln grob hacken. Den fertig gebratenen Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit 1 Prise Pfeffer würzen.

Das Tomaten-Apfel-Ragout auf Teller verteilen, den gebratenen Zander anlegen, mit Vinaigrette beträufeln und mit Mandeln bestreut servieren.

Frank Rosin