

# Zander mit süß-saurem Bohnen-Gemüse und krossem Speck

## Für zwei Personen

2 Zanderfilets a 180 g	4 Scheiben Frühstücksspeck	200 g grüne Stangenbohnen, breit
1 Schalotte	1 Zitrone	1 EL Butter
100 g Sahne	2 EL Weißweinessig	2 EL Olivenöl
2 Zweige Majoran	Mehl	Zucker
schwarzer Pfeffer	Meersalz	

Die Bohnen putzen, waschen und schräg in ca. eineinhalb breite Stücke schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin zehn Minuten bissfest garen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Anschließend etwa einen halben Esslöffel Mehl darüber streuen, unter ständigem Rühren kurz anrösten und anschließend vom Herd ziehen. Die Bohnen abgießen und dabei 100 Milliliter vom Kochwasser auffangen. Die Bohnen kurz in Eiswasser abschrecken. Die mehlierten Schalottenwürfel mit etwas Bohnenwasser glattrühren und wieder aufkochen lassen. Nun das restliche Bohnenwasser nach und nach in die Mehlschwitze rühren und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend die Sahne zur Soße geben und einkochen lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Filets mehlieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets zuerst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze kross anbraten, anschließend wenden und für etwa weitere drei Minuten fertig braten. Die Speckscheiben in einer ungefetteten Pfanne beidseitig kross ausbraten. Anschließend den Speck aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Bohnen zur Sahnesoße geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Weißweinessig abschmecken. Das Ganze noch mal kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Den Majoran zupfen, fein hacken und zum Gemüse geben. Den gebratenen Zander mit dem süß-sauren Bohnengemüse und dem krossen Speck auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 28. Januar 2011