

Zander-Filet mit Kürbis-Gulasch und Limonen-Joghurt

Für zwei Personen

4 Zanderfilets	1/4 Bauernkürbis	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	2 Limonen	2 Orangen
2 Zitronen	1/4 Bund Thymian	1/4 Bund Blattpetersilie
1 Zweig Rosmarin	200 g Joghurt (10%)	1 EL Butter
1 EL Mehl	1 EL Weizenstärke	1 EL Paprikapulver
1 Prise Cayennepfeffer	2 Prisen gemahlener Kümmel	400 ml Fond
Butterschmalz, Salz, Pfeffer		

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite der Filets einmal einritzen und anschließend mit dem Mehl bestäuben. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und die Filets auf der Hautseite langsam kross anbraten, sodass das Filet noch glasig ist. Den Fisch anschließend wenden, die Butter sowie den Rosmarinzweig zugeben und den Zander in der aufschäumenden Butter gar ziehen lassen. Einen Topf mit etwas Butterschmalz erhitzen. Die Schalotten abziehen, vierteln und im Fett anschwitzen. Anschließend mit dem Paprikapulver bestäuben und mit der Hälfte des Fonds ablöschen. Die Orangen halbieren und auspressen. Den Saft zu den Schalotten geben und einmal aufkochen lassen. Den Kürbis in etwa 15 Zentimeter große Würfel schneiden und in den kochenden Sud geben. Den Thymianzweig zugeben und gegeben falls mit dem restlichen Fond auffüllen, sodass das Gemüse knapp bedeckt ist und mit Salz würzen. Abschließend zugedeckt bei milder Temperatur gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zitrone waschen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken. Anschließend den Thymianzweig aus dem Topf entfernen und mit dem Knoblauch, dem Zitronensaft und dem Abrieb, dem Kümmel, dem Salz, dem Cayennepfeffer und der gehackten Petersilie abschmecken. Mit etwas angerührter Stärke leicht sämig binden. Die Limonen waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. Den Joghurt mit dem Limonensaft und dem Abrieb, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets zusammen mit dem Kürbisgulasch sowie dem Limonenjoghurt auf einem Teller anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 20. September 2013