

# Zander auf Kohlrabi-Karotten-Gemüse mit Zitronen-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Zander:**

1 Zanderfilet a 300 g      1 TL Olivenöl      mildes Chilusalz

**Für das Gemüse:**

1 mittelgroße Kohlrabi      6 Minikarotten, mit Grün      20 g Butter

80 ml Gemüsefond      1 Muskatnuss      Chilusalz

**Für die Sauce:**

1 Zitrone      125 ml Gemüsefond      50 ml Sahne

1 Bund glatte Petersilie      1 TL Speisestärke      1 EL kalte Butter

1 Muskatnuss      mildes Chilusalz

Für das Gemüse Kohlrabi schälen und in schmale Spalten schneiden. Das Grün der Minikarotten bis auf 1 cm abschneiden, Karotten schälen und putzen. Fond in einen Topf geben, erhitzen. Kohlrabi hinzufügen und ca. 20 Minuten weich dünsten. Nach 10 Minuten die Minikarotten dazugeben. Anschließend Butter hinzufügen und mit Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für die Sauce Petersilie waschen, trockenwedeln und klein schneiden. 1 bis 2 EL geschnittene Petersilie mit Fond und Sahne in einem Topf erhitzen und anschließend mit einem Stabmixer pürieren.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in eine kleine Schüssel geben, glattrühren. Anschließend zur Petersiliensauce geben und diese damit leicht sämig binden. Butter hinzufügen und mixen. Mit einem Zestenreißer ca.  $\frac{1}{2}$  TL Zitronenschale abreiben. Muskatnuss reiben und Sauce mit Zitronenabrieb, Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für den Zander das Filet waschen, trocken tupfen und in 2 gleich große Stücke schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Fisch mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Wenden, Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilusalz würzen.

Etwas Petersiliensauce mittig auf warmen Tellern verteilen. Das Gemüse darauf anrichten, die Zanderfilets darauf setzen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. April 2016