

# Krosses Zander-Filet auf Rahmkraut mit gebackener Flönz

**Für zwei Personen**

**Für das Zanderfilet:**

2 Zanderfilets à 130 g	200 g Sauerkraut	200 ml Sahne
2 Zweige Majoran	4 Zweige Thymian	1 Zehe Knoblauch
Olivenöl	10 g Butter	Zucker
1 Muskatnuss	10 g Mehl	Salz, Pfeffer

**Für die Flönz:**

100 g Flönz	1 Ei	20 g Panko
10 g Mehl	20 ml Sonnenblumenöl	80 ml Kalbsjus (kein Fond)
40 ml roter Portwein	1 EL Düsseldorfer Senf	

**Für das Rahmsauerkraut:**

Die Sahne mit Abrieb einer Muskatnuss, Zucker und zwei Thymianzweigen in einem Topf auf die Hälfte einreduzieren, Sauerkraut hinzugeben und ganz langsam cremig einkochen. Das Rahmsauerkraut mit gezupftem Majoran verfeinern (einige Blättchen für die Sauce aufheben) und abschmecken.

**Für das Zanderfilet:**

Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite leicht mehlieren und auf der Hautseite in einer Pfanne in Olivenöl mit Thymian und Knoblauch braten. Zum Schluss die Butter aufschäumen und so goldgelb fertig braten. Ein letztes Mal wenden.

**Für die Flönz:**

Die Flönz (bis auf ganz wenig) in fingerdicke Balken schneiden und wie ein Schnitzel in Mehl, Ei und Panko panieren. In Sonnenblumenöl in einer Pfanne ausbraten, entfetten und anrichten. Den Rest der Flönz in der Kalbsjus mit Portwein schmelzen und zum Schluss mit Senf schärfen. Die verbliebenen Majoranblättchen unterziehen. Den Zander mit der Haut nach oben auf dem Sauerkraut anrichten. Gerne einen der mitgebratenen Thymianzweige mit anrichten und gemeinsam mit der Flönz servieren.

Mario Kotaska am 24. Februar 2017