

# Zander mit Spitzkohl-Köpfchen, Zwiebeln, Lorbeer-Sud

## Für zwei Personen

### Für den gebratenen Fisch:

1 Zanderfilet, mit Haut                      Mehl, Öl                                      Salz, Pfeffer

### Für den pochierten Fisch:

1 Zanderfilet, ohne Haut                      ½ Wurzel Meerrettich                      2 Frühlingszwiebeln  
1 Schalotte                                      2 Eier    100 ml Fischfond  
4 Zweige Dill                                      10 Lorbeerblätter                          Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für das Spitzkohl-Köpfchen:

1 Spitzkohl                                      1 Brokkoli                                      200 ml Sahne  
250 ml Milch                                      2 EL Butter                                      2 EL Mehl  
Öl    1 Muskatnuss                                      Salz, Pfeffer, Eiswasser

### Für den gebratenen Fisch:

Den Backofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Zander waschen, trockentupfen, portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und Mehlieren. Fisch auf der Hautseite in der Pfanne in etwas Öl braten.

Kurz wenden und herausnehmen.

### Für den pochierten Fisch:

Zander waschen, trockentupfen und portionieren. Eier trennen und Eiweiß auffangen. Eiweiß mit Wasser aufmixen.

Frühlingszwiebeln putzen und das Grün der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Schalotte abziehen. Schalotte und Frühlingszwiebeln in einen Topf geben und leicht in Öl anschwitzen. 5 Lorbeerblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Fisch und ganze sowie geschnittene Lorbeerblätter hinzugeben, dann Eiweiß-Wasser und Fischfond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Leicht köcheln lassen. Meerrettich schälen und in den Sud reiben. Sud durch ein feines Sieb passieren. In einen Topf geben, etwas einreduzieren lassen und mit etwas Olivenöl verfeinern. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zum Sud geben. Teile vom pochierten Fisch mit anrichten.

Viele verwenden beim Kochen nicht die gesamte Meerrettich-Wurzel, sondern nur Stücke davon und legen den Rest beiseite. Sobald der frische Meerrettich jedoch angeschnitten ist, düstet er quasi komplett aus und verliert so seine wertvollen Senföle. Braucht man also nur wenig Meerrettich, empfiehlt es sich, Meerrettich aus dem Glas oder aus der Tube zu kaufen.

### Für das Spitzkohl-Köpfchen:

Zwei große Blätter des Spitzkohls abtrennen, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Restlichen Spitzkohl putzen, in feine Streifen schneiden und in Öl braten. Das untere Ende (ca. 2 cm) des Brokkolistrunkts abschneiden und entsorgen. Den verbliebenen Strunk fein reiben und mit zum Spitzkohl in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel umfüllen.

Eine Béchamelsauce zubereiten. Dafür Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Mehl darüber stäuben und bei schwacher Hitze 2-3 Minuten anschwitzen, aber nicht bräunen. Dabei beständig mit dem Schneebesen rühren. Nach und nach die Milch und etwas Sahne zugießen. Kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Einmal aufkochen lassen und mit Salz,

Björn Freitag am 21. April 2020