

Zander-Filet mit Kartoffel-Kürbis-Ragout, Rahm-Wirsing

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 140 g, mit Haut	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
2 Zweige Thymian	2 EL Mehl	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffel-Kürbis-Ragout:

1/6 Stück Hokkaido-Kürbis	4 mittelgroße Kartoffeln	2 Stangen Frühlingslauch
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
50 g Butter	200 ml Gemüsesfond	1 TL ganzer Kümmel
2 TL edelsüßes Paprikapulver	4 Zweige Majoran	Salz
Pfeffer		

Für den Wirsing:

¼ Kopf Wirsing	2 Scheiben Bacon	100 ml Sahne
1 EL Paprikamark	Muskatnuss	Zucker
Salz		

Für den Wirsing-Chip:

Wirsingblätter	Salz
----------------	------

Für das Zanderfilet:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und würzen. Hautseite leicht mit Mehl bestäuben. Knoblauch abziehen. Thymian waschen. In einer Pfanne mit Olivenöl auf der bemehlten Hautseite sanft anbraten und anschließend mit hoher Temperatur unter Zugabe von Thymian, Knoblauch und Butter kross braten. Einmal kurz wenden.

Für das Kartoffel-Kürbis-Ragout:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen. Schalotte in einer Pfanne mit Butter erhitzen. Knoblauch hineinreiben. Kümmel mit einem Mörser zerstoßen. Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige Formen schneiden. Hokkaido-Kürbis mit Schale ebenfalls gleichmäßig schneiden. Zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben.

Sofort mit Paprika und mit gestoßenem Kümmel würzen. Anschließend nach und nach mit Gemüsesfond ablöschen und das Gemüse bissfest garen.

Zitronenschale abreiben. Frühlingslauch in Ringe schneiden. Majoran waschen und klein hacken. Nach 15 Minuten Zitronenabrieb und Frühlingslauchringe sowie gehackten Majoran, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Für den Wirsing:

Wirsing ohne Strunk in feine Julienne schneiden und zusammen mit dem Bacon in einer Pfanne anschwitzen. Mit Sahne und Paprikamark zu einem rahmigen Gemüse zusammenfallen lassen und mit Muskat, Zucker und Salz abschmecken.

Für den Wirsing-Chip:

Wirsing waschen und die äußeren Blätter entfernen. Salzen und auf Backpapier im Backofen bei 160 Grad Umluft zu knusprigen Chips trocknen lassen.

Zanderfilet auf dem Kartoffel-Kürbisragout anrichten und Rahm-Wirsing anlegen. Mit knusprigem Wirsing-Chip garnieren.

Mario Kotaska am 14. Oktober 2022