

# Zander-Filet gebraten mit Tomaten, Estragon-Pilz-Sud

**Für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Zanderfilets, mit Haut	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1-2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Tomate:**

1 Ochsenherztomate	4-6 Cherrytomaten	Butter
Salz	Pfeffer	

**Für den Sud:**

2-3 Kräuterseitlinge	4-5 Morcheln	1 Zwiebel
Butter	200 ml Gemüsefond	1-2 Zweige Estragon
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

einige Wildkräuter

**Für den Fisch:**

Das Öl in einer Pfanne erwärmen. Fisch mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und bei niedriger bis mittlerer Temperatur langsam braten. Knoblauch mit der Schale andrücken und zum Fisch in die Pfanne geben. Wenn sich der Fisch von selbst löst, einmal wenden. Temperatur etwas erhöhen. Butter und Rosmarin hinzugeben und den Fisch damit arrosieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald sich der Fisch von selbst aus der Pfanne löst, ist er fertig.

**Für die Tomate:**

Ochsenherztomate in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben und Cherrytomaten in Butter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Sud:**

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Pilze putzen, Kräuterseitlinge klein schneiden. Butter in einen Topf geben, erhitzen und die Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Fond auffüllen. Estragon abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und zum Sud geben. Den Herd ausschalten und den Sud bis zum Servieren ziehen lassen.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Wildkräutern garnieren.

Robin Pietsch am 23. August 2024