

Zander-Filet mit Möhren-Gemüse und Senf-Soße

Für 4 Personen

4 Zanderfilets, a 180 g	500 g Möhren	500 g Kartoffeln, festkochend
1 Peperoni	2 Zehen Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt
35 g Butter	25 g Mehl	2 EL Senf , mittelscharf
375 ml Gemüsebrühe (Instant)	250 ml Milch	3 EL Öl
1 Prise Zucker	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz, Pfeffer, schwarz

Die Zitrone pressen. Die Zanderfilets abspülen, trockentupfen, in acht Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und circa drei Esslöffeln Zitronensaft würzen. Die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Anschließend abgießen und warm stellen. Für die Soße 25 Gramm Butter schmelzen und das Mehl darin unter Rühren etwa eine Minute anschwitzen. Je 250 Milliliter Brühe und Milch unter ständigem Rühren hinzufügen, das Ganze aufkochen lassen und den Senf unterrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen. Die Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Peperoni waschen, schälen, entkernen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Einen Esslöffel Öl zusammen mit zehn Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Möhren und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend mit der restlichen Brühe ablöschen, etwa fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite etwa fünf Minuten braten. Die Petersilie waschen und trockentupfen. Ein paar Blätter beiseite stellen, den Rest fein hacken und anschließend unter die Möhren rühren. Den Zander mit Möhren, Kartoffeln und Soße anrichten und mit der übrigen Petersilie garniert servieren.

Horst Lichter am 09. Januar 2010