

Zander mit Erbsen-Püree und Karotten-Gemüse

Für vier Portionen

800 g Zanderfilet, mit Haut	1 TL Speisestärke	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein
300 ml Fischfond	100 ml Sahne	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	20 g Butter	500 g Erbsen (TK)
300 ml Gemüsebrühe	1 Bund Möhren mit Grün	1 TL Zucker
30 g Butter	1 Bund Kerbel	

Zanderfilets in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Speisestärke bestreuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstreifen darin kurz scharf anbraten. Herausheben und im Ofen bei 80 Grad warm stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. In die Pfanne geben und anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, verkochen lassen und den Fischfond angießen. Sahne zugeben und offen fünf bis acht Minuten sämig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Erbsen darin anschwitzen. Gemüsebrühe auffüllen, bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel zehn Minuten köcheln lassen. Erbsen mit Salz und Zucker würzen und pürieren.

Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Butter und Zucker in einem Topf schmelzen. Möhren darin anschwitzen. Mit Salz würzen. 50 Milliliter Wasser angießen und die Möhren bei geschlossenem Deckel fünf bis acht Minuten weich garen.

Zanderfiletstreifen in die Sauce geben und kurz darin erwärmen. Kerbel hacken und über den Fisch streuen. Zandergeschnetzeltes mit dem Erbsenpüree auf Tellern anrichten und das Möhrengemüse dazu legen.

Horst Lichter am 25. Juli 2015