

Zander-Filet im Speck-Mantel, Kohlrabi-Gemüse, Kartoffeln

Für vier Portionen

600 g kleine Kartoffeln	2 Kohlrabi	1 Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe	30 g Butter	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	4 Zanderfilets	12-16 dünne Scheiben Tiroler Speck
Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl	40 g Butter
1 Bund Schnittlauch		

Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Knapp mit Wasser bedeckt und einem Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Zehn Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen. Den Kohlrabi waschen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kohlrabi darin anschwitzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe und Sahne angießen. Acht bis zehn Minuten köcheln lassen.

Die Zanderfilets gut trockentupfen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Zanderfilets mit dem Speck umwickeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets darin von beiden Seiten jeweils zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Beiseite stellen und ziehen lassen.

Die restliche Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und über die Kartoffeln streuen. Die Kartoffeln und den Kohlrabi auf Tellern verteilen und je ein Zanderfilet darauf anrichten.

Horst Lichter am 30. April 2016