

Sous vide Zander-Filet, Dill-Honig-Soße, Reis, Fenchel

Für zwei Personen:

Für den Zander:

300 g Zander-Filet Zitronensaft Salz, Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmati-Reis 200 ml Gemüse-Brühe Salz

Für die Soße:]

Olivenöl 200 ml Schmand 50 ml Milch
2 TL Honig 2 TL Dill 1/2 TL Currypulver
2 EL Zitronensaft 1/2 Zwiebel 1/2 Knoblauch-Zehe
1 EL Brühe Pfeffer, Zucker, Salz Speisestärke

Für den Fenchel:

2 Fenchel-Knollen 3 EL Olivenöl 2 EL Butter
1 Zitrone 40 g Fenchelgrün 50 ml Fischfond
2 Zweige Dill 4 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Zander:

Das Zander-Filet leicht mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft würzen; unter Luft-Abschluss (Gefrierbeutel!) im Wasserbad bei 54°C ca. 20 min. garen.

(Hierfür sollte man einen Sous-vide-Garer verwenden, z. B. von www.klarstein.de.)

Für den Reis:

In einem kleinen Topf die gesalzene Brühe zum Kochen bringen, den Reis hinzufügen, kurz aufkochen, Hitze-Zufuhr abstellen und in einem 80°-heißen Wasserbad ziehen lassen.

Für die Soße:]

Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden, in Olivenöl etwa 2 min. glasig anbraten. Den Schmand und die Milch hinzugeben. Sobald die Soße köchelt, den Honig unterrühren, Dill, Currypulver, Brühe und Zitronensaft hinzugeben. Mit in Wasser aufgelöster Speisestärke andicken; mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße wenige Minuten köcheln lassen.

Für den Fenchel:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fenchel waschen, trocknen, in Scheiben schneiden und für ca. 5 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken, auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, mit Olivenöl und Salz bestreichen; etwa 15 min. backen.

Für die Butter einige Zesten der Zitrone halbieren und auspressen; Dill und Fenchelgrün abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronensaft und -zesten, Butter, Olivenöl, Fischfond, Dill und Fenchelgrün in einem Topf kurz aufkochen. Mit einem Stabmixer kräftig aufmixen.

Das Zander-Filet mit etwas Zitronen-Butter-Schaum und der Soße auf Tellern anrichten, mit den anderen Zutaten garnieren und servieren.

NN am 29. Januar 2018