

Zander mit Limetten-Mayonnaise und Taboulé

Für 4 Personen

Getrocknete Tomaten:

8 Tomaten	3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Zucker

Taboulé:

200 g Bulgur	300 ml Gemüsebrühe	2 EL Pinienkerne
70 g getrocknete Tomaten	5 EL Olivenöl	1 Bd. glatte Petersilie
1 Bd. Minze	½ Orange	1 Zitrone
Salz, Pfeffer		

Limetten-Mayonnaise:

1 Limette	2 Eigelb	1 EL Gemüsebrühe
100 ml Rapsöl	Salz, Zucker	

Zander:

4 Zanderfilets, à 80 g	3 EL Rapsöl
------------------------	-------------

Getrocknete Tomaten:

Die Tomaten blanchieren und häuten, danach vierteln, Kerne und Stielansätze entfernen und flach mit der Wölbung nach oben auf ein Backblech legen. Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Olivenöl zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Die Tomaten auf dem Blech eine Stunde im Backofen trocknen.

Tipp:

Wenn Sie die Tomaten nach dem Trocknen und Abkühlen in ein gut verschließbares Glas geben und mit Olivenöl bedecken, sind sie sehr lange haltbar.

Taboulé:

Den Bulgur in einen Topf geben, mit sehr heißer Gemüsebrühe übergießen und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Wenn der Bulgur gar gezogen ist, die getrockneten Tomaten, Pinienkerne und das Olivenöl zugeben. Petersilie und Minze fein schneiden, die Orange und die Zitrone auspressen. Das Taboulé mit den Kräutern, Salz, Pfeffer, Orangensaft und Zitronensaft abschmecken.

Tipp:

Wenn Sie keinen Bulgur bekommen, können Sie auch Couscous verwenden.

Wenn Sie es gerne etwas orientalischer hätten, dann schmecken Sie das Taboulé doch einmal mit Ras el-Hanout oder Dukka ab. Auch Paprikaschote und Gurke sind geeignet für das Taboulé.

Limetten-Mayonnaise:

Die Schale der Limette abreiben, den Saft auspressen. Die Eigelbe und die Gemüsebrühe in einen hohen Rührbecher geben und das Rapsöl langsam mit einem Stabmixer einmischen. Die Mayonnaise zum Schluss mit Salz, Zucker, Limettensaft und -abrieb abschmecken.

Zander:

Die Zanderfilets auf der Hautseite in einer Pfanne im Rapsöl braten und erst wenden, wenn sie an den Seiten schon goldbraun sind.

Anrichten:

Taboulé auf Tellern verteilen, Fisch anlegen und mit der Limetten- Mayonnaise servieren.

Ali Güngörmüs am 23. Juli 2020