

# Zander-Filet mit Fenchel-Gemüse und Kartoffeln

## Für 4 Personen

### Für Fisch und Fond:

800 g Zanderfilet	1 Suppenbund	1 Zwiebel
Kräuter	Anisschnaps	1 EL Fenchelsamen
flockiges Meersalz	Butterschmalz	Olivenöl

### Für das Fenchel-Gemüse:

2 Knollen Fenchel	2 Tomaten	1 TL Fenchelsamen
200 ml Fischfond	2 EL Anisschnaps	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	100 ml Sahne	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	Butter, Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

1 kg festk. Kartoffeln	1 Bund Petersilie	Butter, Salz
------------------------	-------------------	--------------

### Für Fisch und Fond:

Einen ganzen Zander kaufen, die Filets vom Händler auslösen und schuppen lassen.

Die Fischkarkassen mitnehmen, daraus lässt sich wie folgt ein Fischfond für das Fenchelgemüse zubereiten: Karkassen mit 1 geputztem Suppenbund, Zwiebel, Kräutern und etwas Anisschnaps in einen Topf geben. Wasser hinzufügen, bis alles bedeckt ist. Aufkochen und bei mäßiger Hitze etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde köcheln lassen. Den Fond durch ein Sieb gießen und mit Salz abschmecken.

Die Filets in Portionen teilen. Die Haut zwei- bis dreimal einritzen und die Filets mit Fenchelsamen und Salz würzen.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf den Hautseiten braten, bis nur noch die Oberflächen der Filets glasig sind. Durch längeres Braten wird die Haut schön knusprig und kann mitgegessen werden. Die Filets wenden und auf der Fleischseite kurz fertig braten.

### Für das Fenchel-Gemüse:

Den Fenchel putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Die Schalotten pellen und in feine Scheiben teilen. Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe andrücken.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotten sowie die angedrückte Knoblauchzehe anschwitzen. Den Fenchel hinzufügen und ebenfalls etwas anschwitzen. Fischfond und Anisschnaps dazugeben. Alles salzen, pfeffern und die Fenchelsamen sowie Kräuter hinzufügen. Das Gemüse etwa 5 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Dabei immer wieder wenden. Zum Schluss die Tomaten und die Sahne dazugeben. Das Gemüse nochmals kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in möglichst gleich große Stücke schneiden.

In Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Vor dem Servieren etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rösten. Fein gehackte Petersilie dazugeben und mit den Kartoffeln vermengen.

Rainer Sass am 22. November 2020