

Zander auf Meerrettich-Grünkohl mit Vanille-Birne

Für zwei Personen

Für den Zander:

250 g Zanderfilet, mit Haut	1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
1 Zweig Rosmarin	1 Vanilleschote	doppelgriffiges Mehl, Typ 405
1 TL neutrales Öl	mildes Chilisalز	

Für den Grünkohl:

500 g Grünkohl	1 Orange	1 EL Butter
60 g Sahne	1-2 TL Sahnemeerrettich	Muskatnuss
mildes Chilisalز		

Für die Vanille-Birne:

1 reife, rotschalige Birne	1 EL Butter	1-2 TL Puderzucker
1 Prise Vanillepulver		

Für die Garnitur:

2 große Macadamianüsse

Für den Zander:

Die Zanderfilets waschen, trockentupfen und in 2 oder 4 gleich große Stücke schneiden. Die Hautseite des Fisches mehlieren.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zanderfilets mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Vanilleschote der Länge nach halbieren. Knoblauch andrücken und Ingwer in Scheiben schneiden.

Knoblauch, Ingwer, eine halbe Vanilleschote und Rosmarin in die Pfanne geben. Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Restwärme der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und mit Chilisalز würzen.

Beim Kauf von Zander unbedingt auf das MSC Zertifikat achten. MSC ist der weltweit bedeutendste Standard für ökologisch nachhaltigere Fischereien. Die Verbraucherzentrale sagt, dass man Zander bedenkenlos aus der Fangregion FAO 05 aus Europäischen Binnengewässern kaufen kann (gültig bis 31. März 2021).

Für den Grünkohl:

Muskatnuss reiben. Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Grünkohl von den harten Stielen zupfen und in kleine Blättchen reißen. Etwa 4 Minuten in Salzwasser bissfest blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und überschüssiges Wasser ausdrücken. Grünkohlblätter klein hacken. Grünkohl in einer Pfanne anschwitzen, Sahne angießen, Butter und Meerrettich einrühren und alles mit Chilisalز, Muskat und Orangenabrieb würzen.

Für die Vanille-Birne:

Birne vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren und Vanillepulver dazugeben. Birnenspalten darin auf beiden Seiten anbraten und die Butter darin zerlassen.

Für die Garnitur:

Macadamianüsse reiben und über das Gericht geben.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 17. Dezember 2020