

Zander mit Bärlauch-Polenta und Zitronen-Schaum

Für 4 Personen

Zitronenschaum:

500 ml Fischfond	250 ml halbtr. Riesling	125 ml Wermut
500 g Crème-fraîche	Abrieb von 1 Bio-Zitrone	Salz, Cayennepfeffer
50 g kalte Butter	Bärlauchpesto	1 EL Pinienkerne
1 Bd. Bärlauch	2 EL Parmesan	125 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Bärlauchpolenta:

50 ml Sahne	100 ml Milch	150 ml Geflügelfond
35 g Maisgrieß (Polenta)	60 g Bärlauchpesto	50 g kalte Butter
Salz	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	

Zander:

4 Zanderfilets à 180 g	Salz	2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Butter	Thymian	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

Garnitur:

Bärlauchblätter	Thymian
-----------------	---------

Zitronenschaum:

Den Fischfond mit Riesling und Wermut in einen Topf geben, aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Die Crème fraîche in die Soße rühren und um ein Drittel reduzieren. Den Zitronenabrieb zu geben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die kalte Butter zufügen und die Soße mit dem Stabmixer kurz aufschäumen.

Tipp:

Wer keinen Alkohol verwenden möchte, kann ihn auch weglassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Die Kerne mit Bärlauch, Parmesan und Olivenöl pürieren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig, mehr Olivenöl dazugeben.

Tipp:

Falls etwas vom Pesto übrigbleiben sollte, können Sie es in ein sauberes, ausgebrühtes Glas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Polenta:

Sahne, Milch und Geflügelfond in einen Topf geben und aufkochen. Den Maisgrieß auf einmal hineingeben und unterrühren, dann bei niedriger Temperatur quellen lassen, bis die Polenta cremig ist. Das Pesto in die Polenta rühren. Den Parmesan reiben und ebenfalls unterrühren. Mit der Butter verfeinern. Falls nötig mit Salz nachwürzen und mit etwas Zitronensaft abrunden.

Zanderfilets:

Auf der Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht. Den Zander auf beiden Seiten salzen. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Zander mit der Hautseite nach unten einlegen und kurz andrücken, damit er sich nicht nach oben aufdreht. Den Fisch je nach Dicke 3-4 Minuten langsam braten, dann wenden und Butter, Thymian und Zitronensaft zugeben. Die Filets darin gar ziehen lassen.

Anrichten:

Fisch und Polenta mit dem Zitronenschaum anrichten, mit Bärlauch und Thymian garnieren und servieren.

Ali Güngörmüs am 24. März 2021