

Zander-Filet mit Panade an gebratenem Endivien-Gemüse

Für 4 Personen:

Für die Panaden:

| | | |
|------------------|-----------------|-------------------------|
| 100 g Mehl | 3 Eier | 80 g gemischte Nüsse |
| 100 g Cornflakes | 60 g Paniermehl | 1 EL Frischer Basilikum |
| 1 EL Dill | 70 g Parmesan | 1 EL Paprikapulver |

Außerdem:

| | | |
|-------------------------|---------------|--------------------|
| 3 Zanderfilets mit Haut | Salz, Pfeffer | 3 EL Butterschmalz |
|-------------------------|---------------|--------------------|

Für das Endiviengemüse:

| | | |
|-------------------------------|-------------------|-------------|
| 15 Endiviensalatblätter | 2 Zehen Knoblauch | 1 Zwiebel |
| $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | 1 EL Butter | 100 g Sahne |

Zunächst die Panierstraße für die drei verschiedenen Panierungen vorbereiten. Fünf tiefe Teller bereitstellen. Einen mit Mehl befüllen, den zweiten mit verquirlten Eiern. Drei weitere Teller wie folgt befüllen:

Für die Nusspanade: Nüsse in eine Plastiktüte geben. Mit einem Wellholz oder einem Topf auf die Tüte klopfen und so die Nüsse zerkleinern. In einen Teller füllen und mit 30 Gramm Paniermehl mischen.

Für die Cornflakespanade: Cornflakes in eine Plastiktüte geben. Mit einem Wellholz oder einem Topf auf die Tüte klopfen und so die Cornflakes zerkleinern. In einen Teller füllen.

Für die Parmesan-Kräuter-Panade: Basilikum und Dill waschen, trockentupfen, fein hacken. Parmesan reiben und mit den gehackten Kräutern, restlichem Paniermehl sowie Paprikapulver in einem tiefen Teller vermischen.

Zander mit der Hautseite nach unten legen und das letzte Stück des schmalen Endes abschneiden. Die Oberseite des Fisches am breiteren Ende abtasten, um die Gräten zu lokalisieren. Oberhalb der Gräten einschneiden, etwa bis zur Fischmitte. Den schräg liegenden Bauchlappen vom Filet abtrennen. Tipp: Die Bauchlappen kann man für die Zubereitung von Fischfond weiterverwerten. Die 3 filetierten Fischstücke jeweils halbieren. Insgesamt sind es nun 6 Stücke Fisch.

Die Filets nun beidseitig in Mehl wenden. Anschließend nur die Seite ohne Haut in verquirltes Ei tunken, die Hautseite bleibt trocken.

Mit einer der drei Panadevarianten panieren.

Butterschmalz bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne schmelzen lassen. Zunächst die panierte Seite der Filets goldbraun backen, nach ca. 3 Minuten wenden und die Hautseite ebenfalls braten, bis diese kross ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Falls der Fisch nicht sofort serviert wird, auf einem Teller im 50 Grad heißen Ofen warmhalten. So trocknet er nicht aus.

Für das Endiviengemüse Salatblätter waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden und kurz in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren. Anschließend sofort in kaltem Wasser abschrecken. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken.

Für das Endiviengemüse Butter in einer Pfanne bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten, Petersilie und Endivienstreifen hinzugeben und ca. 5 min braten. Sahne darüber geben und solange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Panierte Filetstücke halbieren, sodass es insgesamt 12 Stücke sind. Auf den Tellern jeweils 3 unterschiedlich panierte Zanderstücke auf warmem Endiviengemüse anrichten. Besonders gut schmeckt dazu Remoulade.

Björn Freitag am 05. September 2021