

Kürbis-Püree mit Teriyaki-Zander

Für 2 Personen:

| | | |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 500 g Muskat-Kürbis | 1 Ingwer | 1/2 Knoblauchzehe |
| 1 Stange Zitronengras | 1/2 rote Chilischote | 250 ml Kokosmilch |
| 2 Zanderfilet | 1 Limette | 100 ml Teriyaki-Sauce |
| 2 EL Mehl | 2 EL Bratöl | 1 Msp. Gewürzsalz |

Kürbis in grobe Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch fein reiben. Zitronengras etwas anschlagen und halbieren. Chili fein schneiden. Kürbis, Ingwer, Knoblauch, Zitronengras und Chili in einen Topf geben.

Alles mit Salz würzen. Kokosmilch angießen, Deckel auf den Topf setzen und alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Deckel abnehmen, Hitze hochstellen und die Feuchtigkeit verkochen lassen.

Zander mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und im heißen Bratöl 4-5 Minuten auf der Hautseite braten Zitronengras aus dem Topf nehmen. Weichgekochten Kürbis mit einem Kochlöffel verrühren. Limettenschale über das Kürbispüree reiben, etwas Limettensaft darüberträufeln und verrühren.

Fett aus der Fischpfanne abgießen und Fisch auf die Fleischseite drehen. Teriyakisauce angießen und Fisch durch die Sauce ziehen.

Kürbispüree mit dem Zander anrichten. Etwas Teriyaki-Sauce in die Pfanne geben, kurz erhitzen und als Sauce auf dem Teller verteilen.

Steffen Henssler am 15. Oktober 2021