

Rote-Bete-Gröstl mit gebratenem Zander und Kichererbsen

Für 4 Personen:

Gröstel:

300 g Gelbe Bete	Salz	300 g Rote Bete, vorgekocht
1 EL braune Butter	150 g Kichererbsen	1 Vanilleschote
4 Kardamomkapseln	2 Zimtrindensplitter	mildes Chilisalz

Gewürzmühle:

1 TL fein zerbroch. Zimtrinde	1 TL Fenchelkörner	1 TL Kreuzkümmelkörner
1 TL Korianderkörner	1 TL schwarze Pfefferkörner	

Zander:

500 g Zanderfilet mit Haut	doppelgriffiges Mehl	1 TL Öl
3 Kardamomkapseln	1 Splitter Zimtrinde	Mildes Chilisalz

Joghurdip:

150 g griech. Joghurt	12 EL Milch	1 TL Dill
1 TL Koriandergrün	1 TL Minzeblätter	1 Msp. Orangen-Abrieb
mildes Chilisalz	Zucker	

Außerdem:

blanchierter grüner Spargel	1 1/2 Apfel in Spalten	Butter
-----------------------------	------------------------	--------

Für das Gröstl die gelbe Bete in Salzwasser weich kochen, schälen und in Spalten schneiden. Die Rote Bete in Spalten schneiden.

Gelbe und rote Bete in zwei verschiedenen Pfannen in brauner Butter erhitzen. Dabei jeweils Vanille, Kardamom und Zimt hinzufügen. Die Kichererbsen zur gelben Bete geben und erhitzen. Für die Gewürzmühle Zimt, Fenchel, Kreuzkümmel, Koriander und Pfeffer in eine Mühle füllen. Beide Bete-Sorten damit würzen und mit Chilisalz abschmecken.

Für den Zander die Zanderfilets in 4 oder 8 gleich große Stücke schneiden und auf der Haut in das Mehl tauchen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten einlegen, Kardamom und Zimt dazu geben und den Fisch 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen, mit Chilisalz würzen.

Für den Joghurdip den Joghurt mit Milch, Kräutern und Orangenabrieb verrühren. Mit Chilisalz und einer Prise Zucker würzen.

Den Spargel in brauner Butter erhitzen, die Apfelspalten dazu geben und darin erhitzen.

Anrichten: Gröstel auf warme Teller verteilen, Zander, Spargel und Apfelspalten dazwischen legen.

Etwas Olivenöl darüber träufeln und den Joghurt-Dip außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 26. Mai 2022