

Zander-Filet, Schmorgurken und Sauerampfer-Pesto

Für 4 Personen

4 Zanderfilets à ca. 150 g	Mehl	2 Salatgurken
125 ml Gemüsefond	2-3 Spritzer Kräuteressig	2 EL Crème-frâiche
1 Bund Sauerampfer	75 g Macadamianüsse	Salz, Pfeffer, Zucker
6-8 EL Olivenöl	6-7 EL Rapsöl	1 EL Butter

Zanderfilet auf Gräten untersuchen und diese mit der Grätenzange entfernen. Die Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen.

Gurke schälen und mit einem Teelöffel entkernen, in Halbmonde schneiden.

Sauerampfer waschen, trocknen und im Blitzhacker zusammen mit den Macadamia, Salz, Pfeffer, sowie etwas Olivenöl zu einem Pesto verarbeiten.

Zanderfilet mit Salz würzen, leicht mehlieren und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze in 4-5 EL Pflanzenöl langsam kross braten. Wenn der Fisch von unten fast durchgegart ist, kurz wenden und die Butter mit in die Pfanne geben.

Parallel die Gurken in 1-2 EL Pflanzenöl anschwitzen, mit etwas Gemüsefond ablöschen (sollte nicht zu flüssig sein, bei Bedarf später etwas hinzufügen), mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss die Crème frâiche unterheben und mit einem Schuss Essig abschmecken.

Gurken und Zander auf Tellern anrichten und mit dem Pesto garnieren

Björn Freitag am 03. Juni 2023