

Gebratener Zander an Curry-Spargel

Für 2 Portionen

1 Zanderfilet (ohne Haut)	6 Stangen grüner Spargel	100 ml Kokosmilch
2 TL Currypaste	Mehl	3 Stiele glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Zunächst die Gräten aus dem Zander herausschneiden oder ziehen. Anschließend den Zander in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich die einzelnen Zanderstücke mehlieren, das überflüssige Mehl abklopfen und den Zander mit Öl in eine heiße Pfanne geben. Bei starker Hitze kurz anbraten, Hitze reduzieren und bei mittlerer Hitze weiter garen. Die Enden des grünen Spargels abschneiden und in eine separate Pfanne geben. Den Spargel mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne anbraten. Die Currypaste zum Spargel in die Pfanne geben und alles mit Kokosmilch ablöschen. Mit einer Gabel die Currypaste mit der Milch verrühren. Die Petersilie fein hacken und gemeinsam mit ein wenig Butter zu dem Fisch in die Pfanne geben. Schließlich das Spargelgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und auf Tellern anrichten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, auf dem Spargel drapieren und mit der Soße bedecken. Anschließend die Petersilie darüber verteilen und servieren.

Steffen Henssler am 30. 03. 2012