

Zander-Filet mit Apfel-Gemüse-Curry

Für 2 Portionen

2 Zanderfilets	50 g Mehl	2 Äpfel
Currypulver	6 Scheiben Speck	1 Stange Lauch
0,5 Bund Zitronenmelisse	Weißwein, Butter	Salz, Pfeffer

Die Haut vom Zanderfilet sauber abschuppen. Beide Seiten des Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite kräftiger salzen. Das Filet in Mehl wenden, damit es nicht am Pfannenboden klebt. Überschüssiges Mehl abklopfen. Erst die Fleischseite leicht anbraten, dann die Hautseite. Den Fisch mit der Pfanne in den Backofen geben und bei 160 Grad Ober-/Unterhitze backen. Den Lauch von den Enden befreien, halbieren und beide Teile jeweils in Stücke schneiden. Den Apfel in grobe Würfel schneiden, in die Pfanne geben und leicht salzen. Anschließend den Lauch hinzugeben und ebenfalls leicht braten. Etwas Butter in die Pfanne geben und das Currypulver darauf geben. Das Ganze schmelzen lassen und gut vermischen. Mit etwas Weißwein ablöschen, verkochen lassen und mit Pfeffer nachwürzen. Zitronenmelisse fein schneiden und hinzugeben. Butter in die Fischpfanne geben, schmelzen lassen, etwas Zitrone hineingeben. Das Curry- Apfel-Gemüse auf Tellern anrichten, den Fisch mit dem Speck dazugeben und mit der Zitronensauce servieren.

Steffen Henssler am 13. November 2013