

Zander auf Fenchel-Gemüse

Für vier Personen:

600 g Zanderfilet mit Haut	3 kleine Fenchelknollen	6 halbgetr. Tomaten
2 Orangen	20 dunkle Oliven	3 Thymianzweige
2 Knobzehen	3 EL Olivenöl	1 EL Butter
1 EL Senf	Mehl, Salz, Pfeffer	

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und eventuell restliche Gräten entfernen. Auf der Hautseite leicht einritzen, abdecken und kurz kühlstellen.

Die Fenchelknollen waschen, putzen und halbieren. Jede Hälfte nochmals dritteln und dabei den Strunk erhalten – er hält den Fenchel zusammen. Die Stücke in einer heißen Pfanne in Olivenöl scharf anbraten, salzen und pfeffern.

Die Orangen filetieren, Saft auffangen, beiseitestellen. Danach die halbgetrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden und zum Fenchel geben. Die Hitze reduzieren. Danach die Oliven hinzufügen.

Eine zweite Pfanne nehmen; Öl, Butter, Thymianzweige und Knoblauch darin erhitzen. Inzwischen die Zanderfilets in Mehl wenden. In der Pfanne auf der Hautseite 3 bis 5 Minuten knusprig anbraten, auf der andere Seite 2 bis 3 Minuten zu Ende garen und würzen. Den Knoblauch wenden, so wird er nicht schwarz.

Jetzt den Orangensaft und Senf zum Fenchel geben, auch die filetierten Orangenscheiben kurz erwärmen. Abschmecken und anrichten.

Tipps:

Einfache und zugleich perfekte Beilagen für dieses Gericht sind frischgebackenes Brot oder kleine Pellkartoffeln.

Der Fenchel kann auch zu Püree verarbeitet werden; ihn dazu würfeln und mit Kartoffelwürfeln andünsten, eventuell Brühe hinzufügen. Wenn alles weich ist, mit einem Mixer pürieren.

Mancherorts sind Zanderbestände knapp, etwa vor den Küsten Osteuropas. Hier lieber zu Angeboten mit Siegel des MSC (Marine Stewardship Council) greifen. Unproblematisch ist Zander dagegen, wenn er aus Süß- und Boddengewässer kommt. Nutzen Sie regionale Angebote.

Der Fisch kann durch Hühnchen- oder Wachtelbrust ersetzt werden. Das Fleisch wird mit einem Lorbeerblatt belegt, luftgetrocknetem Schinken umwickelt, dann angebraten. Da es etwas länger braucht, wird es vor dem Fenchel zubereitet.

test September 2011