

Brot-Salat mit krossen Zander-Streifen

Für zwei Personen

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Sauerteigbrot	$\frac{1}{2}$ Romanasalat-Herz	50 g Rucola
1 Avocado	8 Cherrytomaten	30 g Babyspinat
2 Frühlingszwiebeln	1 Orange, Abrieb	40 ml Weißweinessig
1 TL Dijon-Senf	3 Zweige Thymian	40 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

1 Zanderfilet à 120 g	3 EL Mehl	2 Zweige Thymian
1 EL kalte Butter	Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Beet	Gartenkresse
--------------------	--------------

Für den Salat:

Das Brot auf einer Brotschneidemaschine in etwa $1 \frac{1}{2}$ cm breite Scheiben schneiden.

Das Brot mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Eine Grillpfanne aufstellen und auf größter Stufe erhitzen. Sobald ein intensives Grillmuster auf dem Brot zu erkennen ist, dieses mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben. Die Brotscheiben von den Rinden befreien und in grobe Würfel schneiden.

Den Romanasalat, Rucola und Spinat waschen, trockenschleudern und die äußeren Blätter vom Romanasalat ablösen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und grob würfeln.

Romanasalat, Spinat, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Avocado und Brotwürfel in einer Schüssel vermengen.

Aus Weißweinessig, Olivenöl, Thymian, etwas Orangenschale, Salz und Pfeffer eine cremige Vinaigrette anrühren und den Salat kurz vor dem Servieren damit marinieren.

Verwenden Sie für den Salat durchaus auch Reste vom Vortag. Der Salat darf gerne süß, sauer und salzig miteinander vereinen. Auch Fruchtsäfte im Dressing oder andere Fischarten eignen sich problemlos zur Zubereitung des Gerichts.

Für den Fisch:

Den Fisch waschen, trockentupfen und von Gräten befreien. Die Hautseite leicht einschneiden und den Fisch mehlieren. Den Fisch mit Salz würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite etwa 3 Minuten braten.

Kalte Butter zum Fisch geben und aufschäumen lassen. Den Thymian dazugeben und den Fisch mit der aromatisierten Butter einige Male begießen.

Mit Salz kräftig abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Kresse mit einer Schere abschneiden. Den Brotsalat mit krossen Zanderstreifen auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Alexander Kumptner am 21. März 2018