

Rezepte mit Zander

Zanderfilet auf Kürbisspalten mit Steinpilzen und rotem Mangold

Zubereitung:

In einem kleinen Topf 5-6 EL Olivenöl leicht erwärmen. 2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und hinzugeben, 2 baskische Anchovisfilets darin auflösen und rühren, dann vom Herd nehmen.

Hokkaidokürbis waschen und trocknen, halbieren, von den Kernen befreien und in ca. 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, die Schale dran lassen. Auf einem geölten Backblech verteilen, mit der Öl-Knoblauch-Anchovis-Mischung bestreichen und mit Salz bestreuen. Bei 180° ca. 20-30 Minuten backen, dann warm stellen.

2-3 Steinpilze mit einem weichen Pinsel von der Erde befreien, Hüte vorsichtig mit einem weichen nassen Tuch reiben. Hölzerne Enden und bei großen Pilzen schwammiges Gewebe unter dem Pilzkopf abschneiden. Pilze in Scheiben schneiden. In einer heißen gusseisernen Pfanne die Pilze erst ohne Fett anbraten. Nach Austreten der Flüssigkeit Butter und etwas feingehackte Schalotte dazugeben. 2- 3 Minuten unter Rühren bei kleinerer Hitze andünsten. Am Schluss Salz dazugeben und warm stellen.

Mangold gut waschen und in große Streifen schneiden. Abtropfen lassen, dann 2-3 Minuten in der restlichen Öl-Knoblauch-Anchovis-Mischung braten. Warm stellen.

Fischfilets trocken tupfen, je nach Größe in Stücke schneiden. Die Haut längs mehrmals leicht einschneiden, damit sich die Filets beim Braten nicht wellen. Die hautlose Seite mit etwas Zitronensaft bestreichen, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und in Weißmehl wenden. In einer beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Fischfilets auf der Hautseite ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Butter in die Pfanne geben, eventuell etwas Thymian, den Fisch wenden und noch ca. 2-3 Min. braten.

Kürbisspalten und Mangold auf vorgewärmten Teller anrichten, Fischfilet und Steinpilze darauf verteilen. Mit Thymianblättern bestreuen und evtl. mit schwarzem Pfeffer würzen.

Zander im Paket

Zubereitung:

Zanderfilets mit Knoblauchzehen, Zitronenschalen, Ingwerscheiben, einigen schwarzen Pfefferkörnern, Thymianblättchen und Olivenöl über Nacht im Kühlschrank zugedeckt ruhen lassen.

Aus Backpapierzuschnitten kleine Päckchen formen und mit jeweils einem Stück Zanderfilet, einigen halbierten Kirschtomaten, einer Knoblauchzehe, einigen Zitronenschalen und Ingwerscheiben und einem Zweig Thymian füllen. Mit dem Tacker außen gut verschließen und ca. 25 Minuten bei 180° backen lassen.

Am Tisch auspacken, mit Salz und Pfeffer würzen, dazu Babyspinatsalat servieren.