

Zeit	45 Min.	Energie	mittel	Preis	mittel	Personen	2
-------------	---------	----------------	--------	--------------	--------	-----------------	---

Gebratenes Zanderfilet auf Gemüse und Stampfkartoffeln

300 gr. neue Kartoffeln
¼ Sellerieknolle
100. gr. junge Zuckerschoten
2 rote Zwiebeln
2 Strauchtomaten
2 kleine Schalotten
1 TL Butter
50 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond
150 ml Schlagsahne
2 EL Mandelstifte
½ TL Speisestärke
2 EL Mandellikör
2 EL gutes Olivenöl
2 Zanderfilets mit Haut (ca. je 150 gr.)
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer, Zucker



Vorbereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. In einem Topf mit heißem Salzwasser gleich zusetzen. Den Sellerie putzen in etwa gleich große Stücke wie die Kartoffeln schneiden und zu den Kartoffeln geben. Beides zusammen kochen.
2. Die Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. Aus den Tomaten den Strunk entfernen und an der Unterseite mit einem scharfen Messer ein Kreuz in die Haut ritzen. Die Tomaten ca. 20 Sekunden in kochendes Wasser legen, bis sich die eingeritzte Haut leicht abrollt. Sofort unter kaltem Wasser abschrecken. Dabei gleich die Haut vollständig entfernen. Nun Salz ins immer noch kochende Wasser geben und die Zuckerschoten etwa 60 bis 90 Sekunden darin blanchieren. Dann abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.
3. Die Tomate vierteln, das innere mit einem kleinen Löffel herauskratzen und aus der fleischigen Außenhülle mittlere Würfel schneiden, Die roten Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm breite Spalten schneiden. Alles beiseite stellen.
4. Die Schalotten nach dem schälen in sehr feine Würfelchen schneiden. Mit handelsüblicher Instantbrühe etwa 50 ml Gemüsefond herstellen.
5. Die Zanderfilets waschen, auf evtl. restliche Gräten kontrollieren und auf der Hautseite rautenförmig einritzen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kurz marinieren.

Zubereitung:

In einem kleinen Topf die Butter aufschäumen lassen. Die gewürfelten Schalotten zugeben und glasig dünsten. Mit dem Weißwein aufgießen und etwas einreduzieren lassen. Mit Sahne und der Gemüsebrühe auffüllen. Nun in einem weiteren Topf die Mandelstifte ohne Fett hellbraun rösten und heiß zur köchelnden Soße geben. Die Soße leicht weiterköcheln lassen und mit einem Auge beobachten.

Eine Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Olivenöls zugeben und zunächst die roten Zwiebspalten darin anbraten. Die abgetropften Zuckerschoten zugeben und etwa 2 Minuten mitbraten. Nicht zu lange, die Zuckerschoten müssen knackig bleiben. Die Tomatenwürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer leicht würzen und auf dem Herd beiseite stellen.

Eine weitere Pfanne erhitzen. Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben und die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten etwa 3-4 Minuten anbraten. Den Fisch wenden, die Hitze unter der Pfanne abschalten und den Fisch auf der ausgeschalteten Kochstelle zu Ende garen lassen.

Die Soße abschmecken und wenn nötig mit dem Mondamin (mit Flüssigkeit angerührt) leicht binden. Den Mandellikör zugeben. Bei uns war eine Bindung mit der Stärke nicht nötig, da die Soße durch das Einkochen bereits eine gute Konsistenz hatte.

Die Kartoffeln abgießen und gut ausdampfen lassen. Dann im Topf, zusammen mit dem Sellerie gut zerstampfen.

Anrichten:

In die Mitte des Tellers eine Portion der Stampfkartoffeln geben. Das Zuckerschotengemüse locker darüber geben. Oben auf den gegrillten Zander so legen, dass das Rautenmuster zu sehen ist. Mit der Mandelsoße im Kreis herum nappieren.