

Zeit	45 Min	Energie	Mittel	Preis	Günstig	Geschirr	mittel
-------------	--------	----------------	--------	--------------	---------	-----------------	--------

Gegrillte Zanderschnitte auf Bärlauchpüree mit glacierten Möhren

4 Zanderfilets mit Haut
2 EL Mehl
3 EL Rapsöl
3 EL Kapern
Salz, Pfeffer, Petersilie

1½ kg Kartoffeln
50 gr. frischen Bärlauch
2 EL Butter
100 gr. Schlagsahne
Salz, Pfeffer, Muskat

1 kg frische Bundmöhren
2 EL Butter
2 EL Puderzucker
Salz



Vorbereitungen:

Die Karotten vom Kraut befreien, dabei nach Belieben etwas vom Grün stehen lassen. In einem Topf mit Salzwasser die Möhren 5 bis 7 Minuten vorgaren. Dann kalt abschrecken. Die Kartoffeln schälen und in kaltem Salzwasser beiseite stellen. Den frischen Bärlauch putzen, waschen und mit dem Messer grob schneiden. Die flüssige Sahne in einen Rührbecher geben. Die geschnittenen Bärlauchblätter dazu und mit dem Zauberstab pürieren. Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazu geben. Den Zander kalt waschen, mit Küchentuch trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer karieren.

Zubereitung:

Die Kartoffeln zusetzen und kochen. Den Ofen auf 80°C vorheizen. Den Zander salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben. In einer heißen Pfanne zunächst auf der Hautseite anbraten, dann einmal wenden und wieder zurück auf die Hautseite legen. Die Hautseite darf ziemlich kross gebraten sein. Den Fisch entnehmen und in Alufolie in vorgeheizten Ofen legen. Butter in die Pfanne geben, aufschäumen lassen und frische Petersilie und Kapern zufügen. Mit wenig Salz würzen.

Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, Butter und die vorbereitete Bärlauchsahne dazugeben. Mit dem Stampfer grob durcharbeiten. Dabei dürfen noch kleine Kartoffelstückchen erkennbar bleiben.

In einer weiteren Pfanne Butter aufschäumen, Puderzucker zugeben und sobald der Zucker etwas karamellisiert die Möhren zugeben. Rundherum kurz anbraten.

Kartoffelpüree auf den Teller geben, ein Zanderfilet mit der krossen Haut nach oben darauf legen und mit dem Löffel etwas von der Petersilienkapernbutter darüber geben. Die Möhren dazu. Fertig.