Zanderfilet an Mandel-Rahmsauce mit Sauternes

Das Fleisch des Zanders ist weich, kompakt und grätenfrei. Ein ausgewachsener Zander erreicht etwa 50cm Länge, entsprechend gross sind seine Filets, die schon mal 250g wiegen können. Das Fleisch ist von feinem Aroma und sehr delikat. Eine Mandelrahmsauce setzt dazu einen milden Akzent ohne den Eigengeschmack des Fisches zu überdecken. Das Mandelaroma wird mit dem lieblichen Dessertwein Sauternes und etwas feinbitterem Kurkuma ergänzt. Letzteres ist auch für die gelbe Farbe verantwortlich.

Ein Zanderfilet mit Haut hält beim Kochen und Anrichten besser zusammen. Die Haut wird beim Garen etwas schluddrig, lässt sich aber beim fertig zubereiteten Filet sehr gut vom Fleisch ablösen.

Zutaten

1	Zanderfilet ca. 230g
20g	Mandelblättchen
1/3Tl	Kurkuma
8cl	Sauternes
1,5dl	Gemüsebouillon
2Tl	Zitronensaft
5cl	Weisswein (Arneis)
5cl	Vollrahm
5g	Tafelbutter (Sauce)
10g	Tafelbutter (Zander)

Zubereitung

Zander beidseitig salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Vor dem Anbraten ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Etwas von den Mandelblättchen abzweigen und in einer trockenen Bratpfanne leicht anrösten. Zur Dekoration beiseite stellen. Den Rest zu einem feinen Pulver cuttern.

5g Butter in einem Pfännchen schmelzen, Mandelpulver zugeben und bei tiefer Temperatur leicht anrösten, es darf dabei höchstens hellbraun werden. Sobald der Mandelduft aus der Pfanne steigt, Kurkuma zugeben, kurz verrühren und den Sauternes dazugiessen. Kurz einkochen lassen bis ein dicklicher Brei entsteht. Bouillon dazugiessen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Rahm zugben, kurz aufkochen, mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken und die Sauce bis zum Anrichten warmhalten.

10g Butter in einer Bratpfanne aufschäumen lassen. Zanderfilet mit der Hautseite nach oben in die Pfanne legen und 2 Minuten bräteln lassen. Filet wenden und 2 weitere Minuten bräteln. Pfanne kurzzeitig von der Herdplatte ziehen und diese ausschalten. Weisswein dazugiessen, Deckel auf die Pfanne legen und das Filet 10 Minuten im Dampf garen.

Zanderfilet anrichten und mit der Sauce umgiessen. Mit den angerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Mandelpulver in Butter leicht anrösten

Mandeln und Kurkuma mit Sauternes einköcheln

Mandelsauce

Im Dampf garen (natürlich mit Deckel)