



Zanderfilet auf dem Lauchbett mit Kräuter-Tomatengarnitur

Der Zander ist die grösste Fischart aus Familie der Barsche. Er zeichnet sich durch sein festes, mit wenigen Gräten durchzogenes Fleisch aus. Wie alle Süsswasserfischen ist der Zander von feinem Geschmack, der nicht mit zuviel Gewürzen zugedeckt werden sollte. Gute Begleiter sind geschmorte Gemüse und Saucen mit Kräutern wie Petersilie oder Dill. Bei diesem Gericht setzen nebst Lauch kurz geschmorte Tomaten einen fruchtigen Akzent.

Den Lauch habe ich nur mit Kräutersalz gewürzt und im Dampf gegart, so behält er sein frische, grüne Farbe.

Salzkartoffeln aus jungen Kartoffeln, mit Butter beträufelt, sind die eine ideale Beilage zu diesem feinen Fischgericht.

Zutaten (2 Portionen)

- 2 Zanderfilets (à ca. 150g)
- 1 Lauch
- 3-4 Datteltomaten
- 1 Zitrone
- 1 Handvoll glatte Petersilie
- 4 festkochende Kartoffeln (Ditta)
- Butter
- Salz und Pfeffer
- Kräutersalz
- Bratbutter

Zubereitung

Der Lauch soll als erstes zubereitet werden. Ist er frühzeitig gar, kann er problemlos auf der ausgeschalteten Herdplatte warmgehalten werden.

Lauch rüsten und in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden und mit Kräutersalz würzen. In einem Sieb im Wasserdampf ca. 30-40 Minuten garen.

Petersilie nicht zu fein hacken. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Zesten von der Zitronenschale abziehen. Alles vermischen und bereitstellen.

Kartoffeln schälen und in ca. 3-4cm grosse Klötzchen schneiden. In Salzwasser ca. 10 bis 15 Minuten kochen.

Zanderfilets salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. In mässig heisser Bratbutter auf jeder Seite 3 Minuten braten.

Sobald die Zanderfilets brutzeln, gehackte Petersilie und Tomaten in eine Pfännchen erhitzen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

Gleichzeitig etwas Butter schmelzen.

Anrichten:

Kartoffeln abgiessen und auf einem vorgewärmten Teller anrichten, mit flüssiger Butter beträufeln.

Lauch zu einem Bett anrichten und das Zanderfilet darauflegen. Mit etwas Butter beträufeln und die Petersilen-Tomatengarnitur daraufgeben.





