



## Zanderfilet an Estragonbutter mit Fave

Ein Filet vom stattlichen Zander kann schon mal 200g oder noch mehr wiegen. Das Fleisch ist fest und frei von Gräten. Ein exzellenter Speisefisch, der nur leicht gewürzt und kurz gebraten wunderbar schmeckt. Ich habe das Filet in Stücke geschnitten, gewürzt und mit etwas Maisgriess bestreut, das gibt ein feines Krüstchen.

Die frischen Fave-Bohnen (Acker- oder Saubohne) sind etwas aufwändig in der Zubereitung, vor allem das ausspellen der Bohnen ist ein bisschen Sisyphus-Arbeit. Dafür wird man mit zartestem Gemüse belohnt. Und die Ausbeute ist gering: Ca. 400g ganze Bohnen ergeben gerade mal eine nicht allzu üppig bemessene Beilage.

### Zutaten (1 Portion)

1 Zanderfilet (200g)  
400g Fave-Bohnen  
30g Butter (Estragonbutter)  
10g Butter (Fave)  
2El frischer Estragon  
1/4 Zitrone  
1El Maisgriess fein  
Salz und Pfeffer  
Bratbutter

### Zubereitung

30g Butter schmelzen, Estragon grob hacken und dazugeben. Bis zum Anrichten warmhalten.

Zanderfilet in 2-3cm breite Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, danach mit Zitronensaft beträufeln. Beidseitig mit Maisgriess bestreuen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

10g Butter in einem Pfännchen schmelzen.

Fave-Bohnen aus den Schoten auslösen und ca. 2 Minuten in Salzwasser kochen. Abgiessen und mit kaltem Wasser abspülen. Bohnen-Kerne aus der Schale pellen und sogleich in das Butterpfännchen geben. Warmhalten, aber keinesfalls brutzeln lassen.

Zanderfiletstücke in Bratbutter auf jeder Seite 3 Minuten braten. Anrichten und mit der Estragonbutter beträufeln. Fave dazu anrichten.



*Zander gewürzt und mit Maisgröss bestreut*



*Ausgelöste Fave-Bohnen*



*Kurz gekochte Fave ausspellen*



*Ausgepellte Fave-Bohnen im Butterpfännchen*

