



Zanderfiletwürfel auf geschmortem Lattich

Das Filet vom Zander ist festfleischig und frei von Gräten. Das delikate Fleisch kommt ohne viel Gewürze aus, trotzdem wird es nach diesem Rezept sogar über Nacht mariniert, aber mit mildem Balsabamo. Das ist ein gut gereifter Balsamico-Essig, dem während der Reifung eingedickter Traubenmost zugemischt wird. Er ist nur leicht sauer, besitzt eine liebliche Note und verleiht dem Fisch eine leicht exotische Note ohne aufdringlich zu wirken.

Mit Rahm und Knoblauch geschmorter Lattich bietet einen leicht herben, krautigen Kontrast zum feinen Zander. Gebratene Champignons sind nicht nur fürs Auge, sondern auch für den Gaumen eine schöne, aromatische Dekoration.

Zutaten (1 Portion)

200g Zanderfilet
2El Balsabamo
1/2 Lattich
1dl Vollrahm
1 kleine Knoblauchzehe
3 Champignons
Kräutersalz
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Zanderfilet in ca. 2-3cm grosse Stücke schneiden. Salzen und pfeffern und im Balsabamo wenden. Mit Folie abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Knoblauchzehe in den Vollrahm pressen und vermischen. Ein paar Minuten ziehen lassen.

Champignons putzen und in ca. 3mm dicke Scheiben schneiden. In Bratbutter anrösten und mit Kräutersalz würzen.

Lattich von den dicken Kielen befreien und in grobe Stücke schneiden. In Bratbutter andünsten bis er etwas zusammenfällt. Knoblauchrahm dazu giessen und mit Salz abschmecken. 3-4 Minuten leicht köcheln lassen.

Zanderwürfel in Bratbutter auf jeder Seite 3 Minuten braten.

Lattich mit Knoblauchrahm auf einem vorgewärmten Teller anrichten, die Zanderwürfel darauflegen. Zum Schluss die gebratenen Champignons darauf verteilen.



