Rezept

Gebratener Zander auf Kohlrabi-Tomaten-Gemüse

Ein Rezept von Gebratener Zander auf Kohlrabi-Tomaten-Gemüse, am 12.10.2024

Zutaten

300 g	Kohlrabi
3	reife Strauchtomaten
2	Schalotten
	Mehl
200 ml	Fischfond
1	Zitrone
	Pfeffer
1 Zweig	Rosmarin
2 EL	Rapsöl
	Salz
3 Stängel	Dill
100 g	Butter
50 ml	Wermut (z. B. Noilly Prat)
100 g	Sahne
600 g	Zanderfilet mit Haut und ohne Gräten
2 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Für das Gemüse den Kohlrabi schälen und vierteln. Die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Die Kohlrabischeiben in kochendem Salzwasser in ca. 6 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und vierteln. Die Tomatenviertel entkernen und in Würfel schneiden. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen und fein hacken. Die Schalotten schälen und klein würfeln.

3. 50 g Butter in einem Topf zerlassen, die Schalotten darin ca. 1 Min. andünsten. Die Kohlrabischeiben dazugeben und kurz mitdünsten. 1-2 TL Mehl darüberstreuen und kurz anschwitzen, mit Wermut ablöschen.

4. Den Fischfond und die Sahne dazugießen und offen bei mittlerer Hitze 2-3 Min. köcheln lassen. Die Tomatenwürfel und den Dill untermischen. Das Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

5. Den Saft der Zitrone auspressen. Mehl zum Wenden auf einen flachen Teller geben. Das Zanderfilet abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 4 Stücke teilen. Die Fischstücke mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und in Mehl wenden.

6. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und etwas zerdrücken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischstücke mit der Hautseite nach unten, Knoblauch und Kräuterzweige dazugeben und 5-6 Min. braten.

7. Die Fischstücke wenden und auf der anderen Seite ca. 1 Min. braten. Die übrige Butter dazugeben, aufschäumen lassen und über den Fisch löffeln. Das Gemüse auf Teller verteilen und jeweils ein Fischstück daraufsetzen. Sofort servieren.