

Rezept

Zander in Kartoffelkruste mit Rahmkraut

Ein Rezept von Zander in Kartoffelkruste mit Rahmkraut, am 02.10.2023

Zutaten

Für das Rahmkraut:

2	mittelgroße Zwiebeln	2	Äpfel
5	Wacholderbeeren	2 EL	Butter
400 g	Sauerkraut	½ TL	Kümmel
4	Lorbeerblätter		Meersalz
	Pfeffer	200 ml	naturtrüber Apfelsaft
200 g	Sahne		

Für den Zander:

6	mehligkochende Kartoffeln		Meersalz
	Pfeffer	4	Zanderfilets ohne Haut (à 100 g)
4 TL	Senf	6 EL	Butterschmalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für das Rahmkraut Zwiebeln schälen und klein würfeln. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel ebenfalls in Würfel schneiden. Wacholderbeeren andrücken.
2. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Äpfel darin anschwitzen. Sauerkraut, Wacholderbeeren, Kümmel, Lorbeer, Salz und Pfeffer zugeben und mit anschwitzen, dabei immer wieder wenden. Mit Apfelsaft und 100 ml Wasser ablöschen. Das Kraut dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Dabei regelmäßig wenden und eventuell etwas Wasser nachgießen.
3. Danach die Sahne zum Kraut gießen und dieses noch ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Das Rahmkraut mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm stellen.
4. Für den Zander inzwischen den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Reibe mittelgrob raspeln. Die Raspel leicht salzen und pfeffern, dann ausdrücken.
5. Die Zanderfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 TL Senf bestreichen. Die Filets in die Hand nehmen und die Kartoffelraspel leicht an beide Seiten drücken.

6. Das Butterschmalz in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets vorsichtig ins heiße Schmalz legen und in ca. 2 Min. von beiden Seiten goldbraun braten. Die Pfanne dann in den Ofen (Mitte) schieben und den Fisch 8-10 Min. weitergaren, bis er innen saftig und die Kruste goldbraun ist.
-
7. Den Zander aus dem Ofen nehmen und leicht salzen und pfeffern. Mit dem Rahmkraut auf vier Tellern anrichten und servieren.