

Gebratener Zander mit Petersilien-Meerrettichhaube auf Lauchvinaigrette

Kategorie	Fischgerichte
Geographisch	nördlich der Alpen
Rezept für	2 Personen
Schwierigkeit	Chefkoch
Zubereitung	45 Minuten

Ein aromatisch-schmackhaftes Gericht, das ausgezeichnet zur kälteren Jahreszeit passt.



Mise en place

2 Stangen Lauch
1 EL Sherryessig
2 EL bestes Olivenöl
Salz
Pfeffer

2 kleine Rückenfilets vom Zander,
ca. 3 cm dick
Senf
Mehl
Pfeffer

30 g Butter
3 EL Paniermehl
1 TL Milerb-Petersilie
1 EL Meerrettich, frisch gerieben

2 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Ofen auf 180° C Oberhitze einschalten. Den gewaschenen Lauch rüsten und in Rhomben schneiden. Das Gemüse in wenig Salzwasser 5 Minuten kochen und anschliessend mit Eiswasser abschrecken, damit seine appetitliche grüne Farbe erhalten bleibt. Danach gut abtropfen, im warmen Olivenöl kurz schwenken und mit dem Sherryessig ablöschen, salzen und pfeffern, auf die Teller verteilen.

Die Filets abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Auf beiden Seiten ganz dünn mit Senf bestreichen, anschliessend im Mehl wenden.

Die Butter in einem Pfännchen bei milder Hitze schmelzen lassen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und das Paniermehl sowie die Milerb-Petersilie unterheben. Zuletzt den Meerrettich beifügen und alles gut miteinander vermischen.

in einer Pfanne erhitzen und den Zander sehr heiss auf jeder Seite ca. 30 Sekunden lang anbraten, anschliessend die Pfanne vom Herd nehmen. Nun die Petersilien-Meerrettichmischung auf dem Fisch verteilen, den Zander auf das Lauchgemüse im Teller legen, und im warmen Ofen auf der mittleren Schiene bei 180° C Oberhitze 1 - 2 Minuten Farbe annehmen lassen. Der Fisch soll innen noch eine Spur glasig sein, darum alles sorgfältig überwachen!