

Zander-Filets auf Gemüse-Bett, Krabben-Soße, Wild-Reis

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, a 200 g	150 g Wildreismischung	100 g Eismeerkrabben
200 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein, trocken	100 ml Fischfond
1 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch	1 Karotte
1 Zucchini	1 Zitrone, unbehandelt	50 g Crème-fraîche
1 Bund Petersilie, kraus	30 g Butter	Butterschmalz
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Reis in Gemüsefond 20 Minuten köcheln lassen. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Filets leicht salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in Butterschmalz anbraten. Den Lauch, den Sellerie und die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini ebenfalls in feine Streifen schneiden und zusammen mit den übrigen Gemüwestreifen im Bratensud andünsten. Den Wein, den Fischfond, die Crème-fraîche und die Krabben zum Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets auf das Gemüse geben und drei Minuten ziehen lassen. Die Petersilie fein hacken. Die Filets zusammen mit dem Reis anrichten und mit Petersilie garnieren.

Karin Hornberger am 10. September 2009