

Gebratener Zander mit Tomaten-Salsa und Rauke-Kartoffeln

Für 2 Personen

400 g Zanderfilet	250 g festk. Kartoffeln	100 g Rauke
10 Kirschtomaten	1 Bund Frühlingslauch	4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	1 mittelscharfe Chilischote	1 unbehandelte Limette
30 g Pinienkerne	Mehl	3 EL Ghee
1 EL Honig	1 EL dunkle Sojasoße	20 ml Rapsöl
Olivensöl	2 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige
1 Bund Basilikum	4 Stangen Koriandergrün	1 EL gemahlene Korianderkörner
2 EL Kümmel	schwarzer Pfeffer	Meersalz

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und zusammen mit dem Kümmel hinzufügen. Anschließend die Kartoffeln dazugeben und fast gar kochen. Danach die Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch abziehen. Dann zwei Zehen in feine Stücke hacken, mit andrücken und dazugeben. Die Kartoffeln im Öl schwenken, bis sie leicht gebräunt sind. Anschließend die Rauke zupfen, dazugeben und kurz mitziehen lassen. Für die Tomatensalsa die Kräuter und Tomaten waschen. Die Tomaten vierteln und den Lauch in kleine Ringe schneiden. Anschließend die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und fein hacken. Eine weitere Knoblauchzehe klein hacken, danach die Schale der Limette abreiben und hinzufügen. Im Anschluss einen halben Bund Basilikum und das Koriandergrün abzupfen und klein schneiden. Dann alles miteinander vermengen und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Zu der Masse dazugeben und anschließend mit der Sojasoße, dem gemahlene Koriander, dem Honig, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. In einem nächsten Schritt das Ghee erhitzen und die restliche Knoblauchzehe, sowie den Thymian und den Rosmarin hinzugeben. Den Fisch waschen, trocken tupfen und im Mehl wenden. Anschließend auf der Hautseite etwa fünf Minuten braten, dann drehen und auf der zweiten Seite eine weitere Minute braten. Den gebratenen Zander mit der Tomatensalsa und den Rauke-Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Robert Höcker am 30. Januar 2012