

Zander-Filet mit Beurre blanc und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets mit Haut	Mehl, Meersalz	Salz, Pfeffer
-------------------------	----------------	---------------

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte	1 Zitrone, Saft	200 g kalte Butter
300 ml trockener Weißwein	50 ml Wermut	50 ml weißer Balsamico
1 TL Speisestärke	5 g feines Meersalz	

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehlig. Kartoffeln	150 g Butter	50 ml Milch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	1 Flocke Butter
Kampot-Pfeffer	Salz	

Für den Panko-Crunch:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	1 EL Butter	50 g Panko
-------------------------------	-------------	------------

Salz

Für das Zanderfilet:

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zander trocken tupfen, salzen und pfeffern und von beiden Seiten mehlieren. Das überschüssige Mehl abklopfen und auf der Hautseite 7 Minuten knusprig braten. Anschließend warmhalten, mit Meersalz würzen.

Für die Beurre blanc:

Kalte Butter in Würfel schneiden. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden, mit Weißwein und Wermut aufsetzen und solange einkochen lassen bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Mit einem Schneebesen langsam die kalten Butterwürfel einrühren. Die Sauce sollte nicht mehr kochen. Mit weißem Balsamico, Zitronensaft und Salz abschmecken.

Abschließend die Beurre blanc durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren. Die Sauce ggf. mit etwas Speisestärke andicken.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und vierteln und in Salzwasser weichkochen. Mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Anschließend mit einem Schneebesen die Butter und die Milch einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Zuckerschoten:

Zuckerschoten putzen und die Fäden abziehen. Für 3-5 Minuten in wenig heißem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken.

Zuckerschoten mit etwas Butter in der Pfanne schwenken und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Panko-Crunch:

Panko in Butter goldbraun rösten und mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. Auf den Zuckerschoten anrichten.

Alexandra Stumper am 05. Januar 2026