

Zander-Filet mit Süßkartoffel-Püree, Weißwein-Soße

Für 2 Personen

250 g Zanderfilet, mit Haut	2 Süßkartoffeln, mittelgroß	2 Karotten
2 Schalotten	2 Zweige Zitronengras	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zitrone, unbehandelt	1 Muskatnuss
1 TL Sesam, hell	175 ml Sahne	25 ml Milch
100 ml Weißwein, trocken	100 ml Gemüsefond	Rapsöl
Zucker	Olivöl	Pfeffer, schwarz
Pfeffer, weiß	Meersalz	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Hälfte der Schalotten zugeben und glasig anbraten. Den Fisch hinzugeben und von beiden Seiten anbraten. Das Zitronengras von den Blättern befreien und der Länge nach aufschneiden. Anschließend auf das Filet geben. Das Filet mit dem Bratensaft in eine Auflaufform geben, Thymian und Rosmarin hinzugeben und im Ofen weiter garen. Die Süßkartoffeln schälen. Die Karotten schälen. Beides in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und das Gemüse darin gar kochen. Anschließend pürieren. Die Milch und 75 Milliliter Sahne zugeben. Die Muskatnuss etwas reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Sesam unterrühren. Die andere Hälfte der Schalotten in Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und weiter köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft, die restliche Sahne und den Gemüsefond hinzugeben und reduzieren lassen. Mit Zucker, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Den Zander aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Thymian, Rosmarin und Zitronengras entfernen. Das Püree zugeben. Den Zander mit der Soße übergießen und servieren.

Jana Förster am 24. März 2010