

Zander-Filet auf Möhren-Flan mit Kresse-Sahne

Für 2 Personen

2 Zanderfilets, mit Haut	125 g Möhren	1 Kästchen Kresse
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zwiebel	2 Eier
1 Vanilleschote	150 ml Sahne	50 ml Gemüsefond
2 EL Mehl	1 EL Butterschmalz	25 g Butter
Butter	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Flan die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Anschließend die Möhrenscheiben hinzugeben und mit etwas Gemüsefond im zugedeckten Kochtopf etwa 15 Minuten gar kochen. 100 Milliliter Sahne in einem Topf langsam köcheln lassen. Die Kresse von dem Beet schneiden, etwa einen Esslöffel beiseite stellen, den Rest unter die Sahne mengen und ziehen lassen. Anschließend das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Möhren mit den Zwiebeln pürieren, die Eier und die restliche Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Vanilleschote auskratzen und das Mark einrühren. Anschließend vier Förmchen mit Butter ausfetten, die Masse in die Formen füllen und etwa 15 Minuten im Backofen stocken lassen. Währenddessen die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in dem Mehl wälzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Zanderfilets auf der Hautseite kross braten. Anschließend den Fisch wenden und kurz auf der anderen Seite anbraten lassen. Die Souffléförmchen auf Tellern stürzen, mit dem Zanderfilet und den Möhrenflan anrichten und mit der Kressesahne und der übrigen Kresse garnieren.

Meggi Strässer am 06. April 2010