

Zander toskanischer Art

Für 2 Personen

500 g Zanderfilet	1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
1 unbehandelte Zitrone	50 g Mehl	25 g kalte Butter
100 ml trockener Weißwein	125 ml passierte Tomaten	100 ml Schlagsahne
20 ml Cognac	2 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
Cayennepfeffer	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen und eine Hälfte klein schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und klein hacken. Die Zanderfilets in Medaillons schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Den Fisch mit einem Teelöffel Salz und dem Zitronensaft würzen und in dem Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Medaillons darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa zwei Minuten anbraten. Anschließend heraus nehmen und im Backofen warm stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch in das heiße Fett geben und kurz anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, die passierten Tomaten dazu geben und kurz aufkochen lassen. Die Petersilie abzupfen, klein schneiden und ebenfalls dazu geben. Mit Pfeffer würzen und abschließend die Sahne unterrühren. Die Fischmedaillons zu der Soße geben und bei kleiner Hitze fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend den Fisch herausnehmen, warm stellen und den Cognac in die Soße einrühren. Abschließend mit Salz abschmecken, einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Die kalte Butter in kleinen Flocken unterrühren. Den Zander toskanischer Art auf Tellern anrichten, mit der Soße garnieren und servieren.

Daniel Müller am 19. August 2010