

Zander-Filet mit Paprika-Ragout und Kartoffel-Rösti

Für 2 Personen

300 g Zanderfilet, mit Haut	5 festk. Kartoffeln	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	1 Zwiebel	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Stange Lauch	1 Zitrone
0,25 Bund Basilikum	4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Prise Paprikapulver	50 ml Weißwein	175 ml Fischfond
75 ml Sahne	1 Prise Speisestärke	Mehl
Pflanzenöl	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Soße die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Weißwein in einem Topf erhitzen. Die Schalotten zugeben und das Ganze einkochen lassen. Den Fischfond und die Sahne dazugeben und ebenfalls einkochen lassen. Zwei Thymianzweige mit in den Topf geben. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gegebenenfalls mit der Speisestärke binden. Die Paprikaschoten schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Danach wird die Paprika in kleine Würfel geschnitten. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Den Knoblauch und die Paprika mit in die Pfanne geben und kurz durch schwenken. Den Basilikum zupfen und mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Lauch abziehen, in feine Streifen schneiden und in der Fritteuse goldgelb frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und danach in größere Stücke schneiden. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Zander auf der Hautseite anbraten. Den restlichen Thymian und den Rosmarinweig in die Pfanne geben. Den Fisch umdrehen und von der anderen Seite fertig garen. Danach die Pfanne zum warmhalten in den Ofen geben. Die Kartoffeln schälen, raspeln und mit Salz würzen. Etwas Mehl dazugeben und zu kleinen Rösti formen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Rösti von beiden Seiten goldbraun braten. Die Rösti auf Tellern anrichten. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und neben den Rösti anrichten. Das Paprikaragout und die Lauchstreifen dazugeben. Das Ganze mit der Fischsoße übergießen und anrichten.

Ariane Prantl am 10. November 2010