

Zander-Filet mit Rote Bete Nudeln

Für zwei Personen

2 Zanderfilets, mit Haut	300 g Rote Bete	250 g Rigatoni
2 Zwiebeln	250 ml Gemüsefond	1 TL Balsamicoessig
2 EL Vollrohrzucker	1 EL Meerrettich	2 EL saure Sahne
100 ml Schlagsahne	1/4 TL Senfkörner	1/4 TL grobes Meersalz, grob
1 1/2 Msp. Curry	1 Msp Chilipulver	1 TL rosa Pfefferbeeren
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	weißer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Pfefferbeeren und Senfkörner zerkleinern, mit Chilipulver, Meersalz, Curry und schwarzem Pfeffer mischen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite fest in die Gewürze-Panade drücken. Mit der Hautseite nach unten in eine kalte, beschichtete Pfanne legen und auf dieser Seite langsam kross braten. Dann den Fisch im vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten ziehen lassen. Die Rote Bete waschen, die Knolle dann schälen und in dünne Stifte schneiden, würfeln und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Die rote Bete dazugeben und mitdünsten, bis sie vom Öl überzogen ist. Den Gemüsefond angießen und zum Kochen bringen. Alles mit Essig, Salz, Pfeffer und dem Vollrohrzucker würzen. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze circa 20 Minuten bissfest garen. Inzwischen Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin kochen. Das Rote Bete-Gemüse mit dem Meerrettich, der sauren und der Schlagsahne vermengen und nochmals mit Salz abschmecken. Die Nudeln in einem Sieb gut abtropfen lassen und sofort mit dem Gemüse vermischen. Die Rote Bete Nudeln mit dem Zander auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Röder am 27. Februar 2014