

Zander-Filet mit Joghurt-Senf-Soße und Pellkartoffeln

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

400 g Zanderfilet, ohne Haut	2 EL Mehl	2 EL Butterschmalz
Pfeffer	Salz	

Für die Kartoffeln:

250 g Drillinge	1 EL Butter
-----------------	-------------

Für die Joghurt-Senfsauce:

150 g Naturjoghurt	1 unbehandelte Zitrone	3 EL Dijon-Senf
50 g kalte Butter	Pfeffer	Salz

Für die Kürbisspalten:

300 g Hokkaidokürbis	1 unbehandelt Orange	1 Knolle Ingwer
1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	1 Zwiebel	1 Zweig Dill
2 EL heller Balsamicoessig	3 EL Rapsöl	1 TL Zucker
Pfeffer	Salz	

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser gar kochen.

Kürbis putzen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin zupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Orange halbieren und auspressen. Olivenöl mit Orangensaft, Rosmarin, Knoblauch und Ingwer verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbisspalten kurz darin marinieren. Anschließend in eine Auflaufform geben und etwa 20 Minuten backen.

Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Anschließend in einen Durchschlag geben und mit etwas Salz ziehen lassen. Für Dressing Öl, Essig und drei Esslöffel Wasser vermengen. Zwiebel abziehen und würfeln. Dill zupfen. Beides zum Dressing geben und mit Zucker und Pfeffer abschmecken. Anschließend Gurken ausdrücken und zum Dressing geben.

Zanderfilet waschen, trockentupfen und salzen. Mehl in einen Teller geben und Fisch darin wenden. In einer Pfanne Butterschmalz zerlassen. Zanderfilet darin von jeder Seite etwa zwei Minuten scharf anbraten. Pfanne anschließend von der Kochstelle nehmen, Fisch pfeffern und gar ziehen lassen.

Für Joghurt-Senfsauce Zitrone waschen. Anschließend Schale abreiben und mit Joghurt und Senf kurz erwärmen. Butter einrühren, schmelzen lassen und Hitze zurückdrehen. Sauce nicht kochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Sauce lauwarm servieren.

Die Kartoffeln abgießen und pellen. In einer Pfanne Butter zerlassen und Kartoffeln darin schwenken.

Anke Zimmermann am 21. Oktober 2015