

Zander mit gegrilltem Lauch und Blumenkohl-Couscous

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
25 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsefond	50 g Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

1 Zanderfilet à 250 g	2 EL Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Lauch:

$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	50 g Sahne	2 EL Butter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Blumenkohl-Couscous:

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen in einer Moulinette krümelig zerkleinern. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einem großen Topf aufschäumen und Zwiebeln mit Knoblauch darin 2 Minuten anbraten.

Die Blumenkohlkrümel und etwas Olivenöl dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und $\frac{1}{2}$ Minute aufkochen lassen. Den Fond und 50 ml Wasser angießen und reduzieren lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

Den Zander waschen, trockentupfen und auf der Hautseite mehlieren.

Öl in einer Pfanne sehr heiß erhitzen und den Fisch auf der Hautseite 3 Minuten scharf anbraten. Butter hinzufügen, aufschäumen lassen und den Fisch damit begießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Lauch:

Den Lauch vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und vierteln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abseien und in Eiswasser abschrecken.

Den Lauch trocknen und in einem Topf mit Sahne, Butter, Salz und Pfeffer erhitzen.

Einige Lauchringe in einer Pfanne mit heißem Fett etwa 3 Minuten beidseitig mit Farbe anbraten.

Das Blumenkohl-Couscous mit gebratenem Zander und gegrilltem Lauch auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Schropp am 21. Dezember 2017