

Zander, Reismantel, Basilikum-Limetten-Pesto, Erbsen-Flan

Für zwei Personen

Für den Zander im Reismantel:

300 g Zanderfilet ohne Haut	100 g grüne Reisflocken	2 Eier
50 g Mehl	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	1 Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Limette	50 g Parmesan	50 g Pinienkerne
8 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Erbsenflan:

200 g TK-Erbsen	4 Scheiben Speck	1 Ei
100 g Crème fraîche	20 g Butter	1 TL Stärke
Salz	Pfeffer	

Für den Minzschaum:

3 Zweige Minze	250 ml Milch, 3,5%	100 g Schmand
Salz		

Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat	1 EL weißer Balsamicoessig	3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Zander im Reismantel: Zander waschen, trockentupfen, entgräten und portionieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

Eier aufschlagen, auf einem tiefen Teller leicht verquirlen und grünen Reis auf einem weiteren Teller verteilen. Fisch erst in Ei und dann in grünem Reis wenden. Panade leicht andrücken. Öl in der Pfanne erhitzen und den Fisch braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Pesto: Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und in ein hohes Gefäß füllen. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und zu den Pinienkernen geben. Knoblauchzehe abziehen. Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Parmesan reiben.

Limettenabrieb, Limettensaft, Öl, Knoblauch und Parmesan dazugeben und alles zusammen pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Erbsenflan: Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die gefrorenen Erbsen vier Minuten im kochenden Wasser blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen. Mit dem Stabmixer pürieren. Ei, Crème fraîche sowie Stärke untermixen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei kleine Soufflé-Förmchen buttern und die Masse einfüllen. Im Ofen ca. 25 Minuten garen.

Speckscheiben auf ein Backblech mit Backpapier geben und im selben Ofen 15 Minuten bei 180 Grad kross backen.

Für den Minzschaum: Die Minze abbrausen und trockenwedeln. Milch in einem Topf erwärmen, Minze hineingeben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Minze entfernen, Schmand unterrühren und mit Salz abschmecken. Mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für den Wildkräutersalat: Den Salat waschen und trockenschleudern. Aus Essig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und den Salat unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silke Steinkamp am 20. März 2019