

Zander-Filet mit Spitzkohl-Gemüse und Petersilien-Öl

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 200 g

Salz

4 Scheiben Pancetta Olivenöl

Pfeffer

Für das Spitzkohl-Gemüse:

1 Spitzkohl

30 g Rosinen

1 Prise Zucker

1 Schalotte

20 g Crème-fraîche

Olivenöl

1 Orange

2 Zweige Rosmarin

Salz, Pfeffer

Für das Petersilien-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie

200 ml Olivenöl

Salz

Für das Zanderfilet:

Den Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pancetta umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten, dann in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 150°C ca. 4 Minuten glasig garen.

Für das Spitzkohl-Gemüse:

Spitzkohl putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl und einer Prise Zucker anbraten. Schalotte abziehen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Schalotte, Rosmarin und Rosinen zum Kohl in die Pfanne geben. Orange unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Sobald der Kohl gar ist, mit Orangensaft ablöschen und Crème fraîche unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Petersilien-Öl:

Petersilie abbrausen und trocken wedeln. Mit Olivenöl zu einem feinen Öl verarbeiten, anschließend mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Thun am 05. September 2019