

Zander mit Sucuk-Tomaten-Öl, Couscous und Spitzkohl

Für zwei Personen

Für das Sucuk-Tomaten-Öl:

5 cm Sucuk	8 Cherry Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 schwarze Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 TL Honig
1 Prise brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Butter	100 ml Olivenöl
1 Prise Meersalz	weißer Pfeffer	Pfeffer

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl	2 EL Butter	Olivenöl
1 Prise Meersalz		

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

170 g griech. Joghurt, 10%	$\frac{1}{4}$ Gurke	1 Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Msp. Cayennepfeffer	1 Prise feines Meersalz
Pfeffer		

Für den Couscous:

160 g Couscous	1 rote Spitzpaprika	1 große Karotte
2 Stangen Frühlingszwiebeln	4 getrocknete Aprikosen	30 g Pistazienkerne
2 Zweige Minze	2 Zweige glatte Petersilie	1 TL Ras el Hanout
$\frac{3}{4}$ TL feines Meersalz	3 EL Olivenöl	Salz

Für den zimtigen Zander:

1 Zanderfilet mit Haut	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
50 ml Orangelikör	1 TL Zimt	1 EL Maisstärke
1 EL Weizenmehl, Type 405	30 g Salz	1 EL Butter
Olivenöl		

Für das Sucuk-Tomaten-Öl:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen kleinen Topf auf den Herd stellen, auf mittlerer Temperatur erhitzen und Olivenöl und Butter hineingeben. Cherry Tomaten kreuzweise einschneiden und Sucuk in grobe Scheiben schneiden. Weißen und schwarzen Knoblauch abziehen und andrücken. Sucuk mit Tomaten, Knoblauch, Salz und braunem Zucker in das Olivenöl geben und für ungefähr 20 Minuten auf kleiner Flamme erhitzen. Nach etwa 10 Minuten den Honig dazugeben. Sobald das Öl eine schöne Geschmacksintensität angenommen hat, mit einem Pürierstab glatt pürieren und anschließend durch ein feines Sieb streichen. Abschließend nach Bedarf mit etwas Salz, Pfeffer und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken.

Für den Spitzkohl:

Spitzkohl in ca. 1,5 bis 2 cm dicke Scheiben mit einem Durchmesser von ca. 8-10 cm schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl heiß werden lassen, die Spitzkohl Scheiben in die Pfanne geben und sofort auf mittlere Temperatur stellen. Auf jede Scheibe ca. 1 TL Butterflöckchen geben und mit etwas Salz würzen. Nach ca. 4 Minuten den Kohl einmal wenden und für ca. 2 bis 3 Minuten weiter schmoren lassen.

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

Gurke schälen, zerkleinern und in eine Schüssel geben. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Minze abrausen und trockenwedeln.

1 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb mit Minzblättern und Joghurt in einen Becher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cayennepfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

Den Spitzkohl mit dem Gurken-Minz-Joghurt auf dem Teller anrichten.

Für den Couscous:

Das Gemüse waschen und trocknen. Spitzpaprika in feine Würfel, Karotten in feine Späne und eine Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Aprikosen klein hacken. Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl heiß werden lassen und anschließend das geschnittene Gemüse mit den Aprikosen so lange darin schmoren, bis es eine karamellierte Note bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Garnieren etwas geschnittene Frühlingszwiebel aufbewahren.

In der Zwischenzeit die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett anrösten und danach in einem Zerkleinerer mittelgrob hacken.

Für den Couscous 160 ml Wasser in einem Topf aufkochen lassen und mit Ras el-Hanout, $\frac{3}{4}$ TL Meersalz und 1 EL Olivenöl würzen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, den Couscous hinzugeben Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle und mit geschlossenem Deckel mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Danach die Gemüse-Aprikosen-Mischung in den Couscous rühren.

Zum Servieren den Couscous in einen Anrichtering geben und die zerkleinerten Pistazien und restlichen Frühlingszwiebeln darauf anrichten.

Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zum Schluss über den Couscous streuen.

Für den zimtigen Zander:

Zanderfilet nach Gräten überprüfen, waschen und trockentupfen. 300 ml Wasser mit 30 g Salz in eine Schale geben. Zitronenhälfte auspressen und den Saft dazugeben. Den Fisch 10-15 Minuten in die Salzlake einlegen.

In der Zwischenzeit 1 EL Maisstärke und 1 EL Weizenmehl mischen.

Kurz vor dem Anbraten den Zander mit der Hautseite in der Mehl Mischung panieren und anschließend in eine heiße Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Sobald der Fisch an der Hautseite seine glasige Farbe verliert, den Zander auf die Fleischseite drehen. Butter und Zimt dazugeben. Kurz anbraten und mit dem Orangenlikör flambieren.

5 cm Sucuk Sucuk in feine Scheiben aufschneiden und für ca. 7 bis 10 Minuten bei 160 Grad auf einem Backblech im Ofen knusprig werden lassen. Sucuk Chips zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 28. September 2021