

Zander-Filet, Blumenkohl-Püree, Rotkohl-Salat

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 160 g	1 Limette, Saft	2 EL Butterschmalz
1 EL Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Blumenkohl-püree:

200 g Blumenkohl	1 Knoblauchzehe	75 ml Sahne
50 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

200 g Rotkohl	100 g Kohlrabi	$\frac{1}{2}$ kleiner Granatapfel
1 Orange, Frucht	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	5 Walnüsse
2 TL Ahornsirup	3 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Zitronenminze

Für das Zanderfilet: Die Hautseite des Zanders drei- bis viermal schräg einschneiden. Filets von beiden Seiten salzen und pfeffern und die Hautseite in Mehl wälzen.

In einer Pfanne Butterschmalz schmelzen lassen. Zander mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 2 Minuten anbraten.

Anschließend wenden und mit etwas Limettensaft beträufeln. Während des Bratens den Fisch immer wieder mit geschmolzenem Butterschmalz aus der Pfanne übergießen.

Für das Blumenkohl-püree: Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen.

Butter in einem Topf zerlassen. Blumenkohl und Sahne dazugeben.

Knoblauch abziehen, grob schneiden und zum Blumenkohl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl ca. 15 Minuten weichkochen. Mit dem Pürierstab pürieren und mit Muskat abschmecken.

Für den Salat: Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen und den Strunk heraus-schneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit einem Teelöffel Salz vermengen und durchkneten.

Ziehen lassen.

Kohlrabi schälen und grob reiben. Granatapfelkerne herauslösen. Orange filetieren, den Saft dabei für das Dressing auffangen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Für das Dressing den Orangensaft, Saft der Zitrone, Rapsöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer mixen.

Rotkohl ausdrücken, mit Kohlrabi und Dressing vermischen.

Orangenfilets und Granatapfelkerne unterheben.

Für die Garnitur: Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und für die Garnitur verwenden.

Birgit Metzger am 30. Januar 2025