

Zander-Filet, Parmesan-Kartoffel-Stampf, Ofentomaten

Für zwei Personen

| | | |
|-------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Für das Zanderfilet: | 2 Zanderfilets à 140 g | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone, Abrieb | Butterschmalz | 50 g Butter |
| 6 Salbeiblätter | 2 Zweige Thymian | Mehl |
| Meersalz, Pfeffer | | |
| Für den Stampf: | 400 g mehligk. Kartoffeln | 100 g Parmesan |
| 100 g Butter | 50 ml Sahne | 50 ml Milch |
| 12 Safranfäden | Muskatnus | Salz |
| Für die Ofentomaten: | 200 g Kirschtomaten | 1 Knoblauchzehe |
| 1 rote Zwiebel | 1 EL Olivenöl | 3 EL dunkler Balsamico |
| 2 Zweige Thymian | 1 EL Rohrzucker | Salz, Pfeffer |
| Für die Salicorne: | 100 g Salicorne | 4 EL Zitronenöl |
| 1 Prise Zucker | 10 rosa Pfefferbeeren | 1 Prise Salz |
| Für den Parmesan-Chip: | 100 g Parmesan | Chiliflocken |
| Für die Garnitur: | 2 Zweige Basilikum | 1 Zweig krause Petersilie |

Für das Zanderfilet: Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Zanderfilet waschen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen und mehlieren. Auf der Hautseite scharf in einer Pfanne mit Butterschmalz und Thymian anbraten. Butter schmelzen. Kurz vor Erreichen des Garpunkts den Fisch wenden, mit flüssiger Butter übergießen und Salbeiblätter und Knoblauch hinzugeben. Zuletzt mit weiterem Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Stampf: Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Kartoffeln abgießen und gemeinsam mit Parmesan und Safranfäden zerstampfen. Anschließend Butter, Sahne und Milch dazugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für die Ofentomaten: Knoblauch abziehen und klein hacken. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Tomaten in eine kleine Auflaufform geben und mit einer Marinade aus Knoblauch, Olivenöl, Rohrzucker, Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Thymianzweige dazu geben und die Tomaten in den Ofen geben, bis sie weich sind.

Für die Salicorne: Salicorne blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Pfefferbeeren mörsern. Ein Dressing aus Salz, Zucker, Pfefferbeeren und Öl herstellen und die fertigen Salicorne damit marinieren.

Für den Parmesan-Chip: Parmesan fein reiben und mit Chiliflocken würzen. Auf ein Backpapier streuen und im Herd knusprig ausbacken. Chip herausbrechen.

Für die Garnitur: Basilikum abzupfen und den Fisch damit garnieren. Petersilie abzupfen und das Püree damit garnieren.

Rita Böcker am 07. Juli 2025