

Bandnudeln, Tomaten-Avocado-Salsa, Zander

Für zwei Personen

Für die Bandnudeln:	1 Ei, M	Butter, Salz
1 EL Olivenöl	50 g Hartweizengrieß	110 g Mehl, 405
Für den Tomatenschaum:	250 g reife Rispentomaten	1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Mascarpone	1 EL weißer Balsamicoessig	2 Zweige Basilikum
1 Msp. Lecithin	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz
Für den Zander:	2 Zanderfilets, à 125 g	1 Zitrone, Abrieb
Butter	Olivenöl	Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Salz, Pfeffer	
Für die Salsa:	3 Flaschentomaten	$\frac{1}{2}$ Avocado
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb
3 EL Olivenöl	Petersilie, Salz	Chiliflocken, Pfeffer
Für das Öl:	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 Zweig Minze	150 ml Rapsöl	

Für die Bandnudeln: Alle Zutaten mit einem Schuss Wasser in einer Küchenmaschine zu einem Teig verkneten. Teig herausnehmen und mit der Hand zu einer Kugel formen. Diese in Folie eingewickelt kurz in den Kühlschrank geben und kaltstellen.

Teig mit dem Nudelholz auswellen, mit Grieß bestäuben. Mit einem Teigrädchen in 1 cm breite Streifen schneiden und für 3-4 Minuten in das kochende Salzwasser geben. Danach kurz in heißer Butter schwenken.

Für den Tomatenschaum: Tomaten waschen, den Strunk entfernen und vierteln. Basilikum zupfen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Zucker, Salz und Balsamico in einem Mixer pürieren. Ein Küchenpapier auf ein Sieb legen und die Tomatenmasse abfließen lassen. Nicht ausdrücken. Den klaren Saft kurz aufkochen, Lecithin hinzugeben und mit Mascarpone pürieren.

Für den Zander: Zanderfilets waschen, trockentupfen und auf der Haut mit einem Messer etwas einritzen. Leicht mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl und Butter in eine kalte Pfanne geben, Herd anschalten und Fisch auf der Hautseite 3-5 Minuten anbraten. Dann wenden und den Herd ausschalten und ziehen lassen. Fisch auf der Hautseite mit Zitronenabrieb und Meersalz garnieren.

Für die Salsa: 250 ml Wasser aufkochen und die Tomaten für eine halbe Minute einlegen. Dann Tomaten häuten und würfeln. Avocado halbieren, vom Kern befreien und ebenfalls würfeln.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Mit Öl, Zitronenabrieb und -saft mischen. Petersilie zupfen, fein hacken, mit Salz, Chiliflocken, Pfeffer abschmecken.

Für das Öl: Das Öl auf 60 Grad erwärmen. Minze zupfen, Petersilie und Schnittlauch grob zerkleinern und in den Mixer geben. Das erwärmte Öl dazugeben und mixen. Durch ein feines Sieb geben und auf Eiswasser stellen.

Hanni Kirchhuber am 15. Juli 2025