

Zander, Kürbiskruste, Beurre blanc, Kürbispüree, Salat

Für zwei Personen

Für das Kürbispüree:

$\frac{1}{2}$ Hokkaidokürbis	1 Kartoffel	100 ml Sahne
100 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets, à 150 g	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
1 Ei	80 g Butter	1 TL neutrales Öl
80 g Pankobrösel	50 g Kürbiskerne	Salz, Pfeffer

Für die Beurre blanc:

1 kleine Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	180 g kalte Butter
150 ml trockener Weißwein	2 TL Meersalz	Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Kopf Friséesalat	1 Frühlingszwiebeln	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ EL Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL m.-scharfer Senf	35 ml Apfelessig
1 TL Honig	50 ml Walnussöl	50 ml Gemüsefond
50 ml Rapsöl	$\frac{1}{2}$ TL brauner Rohrzucker	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
3-4 Zweige Dill	3-4 Zweige Petersilie	Salz, Pfeffer

Für das Kürbispüree:

Den Backofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen.

Kürbis in Stücke schneiden und Kürbisstücke in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Etwa 15 Minuten garen bis das Fruchtfleisch weichgekocht ist. Das Wasser abgießen und den Kürbis in einem Sieb ausdampfen lassen. Die Kürbisstücke mit Sahne und Butter pürieren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Zanderfilet:

Ei trennen und Eigelb mit 80 g Butter in einer Schüssel schaumig rühren.

Knoblauch abziehen und dazu pressen. Kürbiskerne hacken und mit Panko unter die Butter-Ei-Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zander waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Butter und neutrales Öl zusammen in einer Pfanne erhitzen und die Zanderfilets bei schwacher Hitze zuerst 3 Minuten auf der Hautseite, dann 1 Minute auf der anderen Seite braten.

Die Filets in eine Auflaufform legen. Kürbiskernmasse vorsichtig darauf verteilen und glattstreichen. Im Ofen auf der oberen Schiene 8 Minuten gratinieren.

Für die Beurre blanc:

Schalotte abziehen und klein würfeln. Schalotten mit dem Weißwein in einen Topf geben und fast einkochen. Butter klein schneiden und mit dem Schneebesen einrühren. Sauce mit Zitronensaft, Pfeffer und Meersalz würzen. Sauce nicht zu heiß werden lassen, da sie sonst gerinnt. Durch ein Sieb passieren und servieren.

Für den Salat:

Dill und Petersilie zupfen und fein hacken. Schnittlauch mit einer Schere in feine Röllchen schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit dem Rapsöl, Walnussöl, Apfelessig, Honig und Fond in einen hohen Rührbecher geben. Senf, Sojasauce, Rohrzucker, und je eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und alle Zutaten mit einem Pürierstab kräftig

durchmischen. Kräuter unter das Dressing rühren und für 15 Minuten zur Seite stellen. Friséesalat putzen, gründlich waschen und die Blätter in kleine Stücke zupfen. Frühlingszwiebeln schräg in sehr dünne Scheibchen schneiden. Salat mit den Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben, mit dem Kräuterdressing locker mischen.

Angela Röschinger am 25. September 2025