

Geschnetelter Zander, Safran-Soße, Pastinaken

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets	50 g Spätzlemehl	Öl, Salz
----------------	------------------	----------

Für die Sauce:

1 Fenchelknolle	2 Schalotten	1 Zitrone, Saft
150 ml Sahne	200 ml Weißwein	200 ml Fischfond
3 cl Anisschnaps	Öl	2 EL Speisestärke
1 TL Safranfäden	1 EL Fenchelsamen	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

3 Pastinaken	1 mehligk. Kartoffel	150 g Butter
100 ml Sahne	200 ml Milch	100 ml Gemüsefond
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Rosenkohl:

8 Köpfe Rosenkohl	Butter	Salz, Pfeffer
-------------------	--------	---------------

Für die Garnitur:

Fenchelgrün	1-2 EL Granatapfelkerne	50 ml Ahornsirup
-------------	-------------------------	------------------

Für den Fisch: Die Zanderfilets in Streifen schneiden, mit Salz würzen und in Spätzlemehl wenden. In einer heißen Pfanne mit Öl kurz und kräftig anbraten, bis die Stücke außen goldbraun und innen glasig sind. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Für die Sauce: Fenchel putzen und in feine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides in etwas Öl glasig anschwitzen, dann Fenchelsamen hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen, den Anisschnaps und Fischfond angießen, Safran zugeben und 10 Minuten einkochen lassen. Sahne hinzufügen und erneut leicht einkochen. Sauce durch ein feines Sieb passieren. Mit in wenig Wasser angerührter Speisestärke abbinden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree: Butter in einen Topf geben und langsam zur Nussbutter werden lassen. Pastinaken und Kartoffel schälen, in gleich große Stücke schneiden und in Gemüsefond, Milch und Sahne weichkochen. Anschließend abgießen, dabei etwas Kochflüssigkeit auffangen. Pastinaken-Kartoffelwürfel mit Nussbutter fein pürieren. Bei Bedarf mit Kochflüssigkeit strecken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warmhalten.

Für den Rosenkohl:

Rosenkohlblättchen abzupfen und in Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Fenchelgrün, Granatapfelkerne und Rosenkohl als Garnitur verwenden.

Das Pastinakenpüree mittig auf dem Teller anrichten. Zander-Geschnetzeltes darauf verteilen. Mit der Safran-Fenchel-Soße umgießen. Rosenkohlröschen, Granatapfelkerne und Fenchelgrün dekorativ anrichten und servieren.

Vanessa Wilcke am 27. Oktober 2025