

Zander-Filet mit Mungobohnen-Salat und Sesam-Chips

Für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

300 g Zanderfilets, mit Haut	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Zehen Knoblauch	1 Zitrone, unbehandelt	3 EL Olivenöl
Salz	weißer Pfeffer	

Für das Dressing:

1 Schalotte	3 EL Butter	30 ml Weißwein, trocken
125 ml Fischfond	75 ml Sahne	1 EL Pimentkörner
5 Kardamomkapseln	1 Gewürznelke	Zitronenpfeffer
Salz		

Für den Mungobohnen-Salat:

300 g grüne Mungobohnen	3 EL Sojasauce	2 EL dunkler Balsamico
3 EL Olivenöl	5 g Ingwer	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	1 EL Puderzucker	2 EL Butter
4 Kumquats	4 Cherry-Roma-Tomaten	4 Limettenblätter, getrocknet
1 Chilischote	200 g Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Chili	Muskatnuss	

Für die Sesamchips:

1 großes Reispapier	2 EL Sesam	2 EL Schwarzkümmel
250 ml Frittierfett	Salz	

Für die Garnitur:

1 Schälchen Rote-Bete-Kresse

Für die Sesamchips das Frittierfett in einem Topf erhitzen. Aus dem Reisblatt mit einer Schere zwei Dreiecke schneiden. Die Reisblätter für einige Sekunden in Wasser einweichen, dann aus dem Wasser nehmen und warten bis sie weich werden. Anschließend jeweils von einer Seite mit Sesam und von der anderen mit Schwarzkümmel bestreuen. Beide Blätter im Frittierfett ausbacken bis die Sesamkörner goldgelb sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen und mit Salz bestreuen.

Die eingeweichten, grünen Mungobohnen 20 Minuten zusammen mit der halbierten Chilischote und den Limettenblättern im Wasser kochen.

Für das Dressing der Mungobohnen die Schalotte abziehen, klein hacken und in etwas Olivenöl schwenken. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Sojasauce, den Balsamico, den geriebenen Ingwer und den gewürfelten Knoblauch hinzugeben und etwas einköcheln. Mit Olivenöl, Puderzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Mungobohnen zum Dressing geben und durchziehen lassen, anschließend den fein geschnittenen Schnittlauch unterheben. Die Tomaten in feine Ringe schneiden. Die Kumquats ebenfalls in Ringe schneiden, in etwas Butter anbraten und mit Chili und Salz abschmecken. Anschließend mit den Tomaten in einer Reihe zum Mungobohnen-Salat anrichten.

Die Spinatblätter zwei Minuten in Wasser kochen, trocken tupfen und auf der Frischhaltefolie zu einer Platte schichten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer leicht würzen. Dann eine weitere Frischhaltefolie darüber legen und den Spinat mit dem Nudelholz platt rollen. Die Frischhaltefolie von beiden Seiten entfernen und einen zehn Zentimeter breiten Streifen mit dem Messer ausschneiden und unter den Mungobohnen-Salat auf dem Teller anrichten.

Für das Salatdressing die Schalotten abziehen und in der Butter anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, dann mit Fischfond und einem Esslöffel Sahne angießen. Die Kardamomkapseln,

die Nelke und die Pimentkörner grob zerstoßen, hinzugeben und alles um ein Drittel einkochen lassen. Das Dressing durch ein feines Sieb passieren, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Die restliche Sahne schlagen und mit der übrigen Butter zur Flüssigkeit geben, anschließend schaumig aufmixen.

Für das Zanderfilet das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Zanderfilet mit der Hautseite nach unten vier Minuten anbraten. Danach Thymian, Rosmarin und Knoblauch begeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch umdrehen und auf der Fleischseite zwei Minuten fertig braten.

Anschließend mit etwas Zitronensaft beträufeln und das große Filet in vier Stücke schneiden. Das Zanderfilet mit dem Mungobohnen-Salat auf Tellern anrichten, mit Sesamchips garnieren und anschließend servieren.

Rebekka Nolte am 28. Juli 2015