

# Zander-Filet mit Spinat-Creme, Orangen-Fenchel-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Fenchel-Orangen-Salat:**

2 mittelgroße Fenchelknollen	2 Orangen	2 kleine weiße Zwiebeln
4 Walnusskerne	2 EL weißer Balsamicoessig	2 TL flüssiger Honig
1 TL milder Senf	2 EL Walnussöl	Salz, Pfeffer

**Für das Zanderfilet:**

2 Zanderfilets mit Haut à 160 g	50 g Mehl	150 g Butter
Salz	Pfeffer	

**Für die Spinat-Creme:**

25 g junger Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe
60 g Crème-fraîche	Muskatnuss	2 Walnusskerne
Salz	Pfeffer	

**Für den Fenchel-Orangen-Salat:** Walnüsse in einer Pfanne rösten, zum Abkühlen in einen Teller geben und beiseite stellen. Danach hacken.

Fenchel waschen, putzen, Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel mit einem Hobel in schmale Streifen schneiden. Orangen schälen, die weiße Haut dabei entfernen. Mit einem scharfen Messer vorsichtig die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, den heraustretenden Orangensaft dabei in einer Schale auffangen.

Zwiebeln abziehen, halbieren, mit einem Hobel in feine Spalten schneiden. Fenchelstreifen und Zwiebelspalten in eine Schüssel geben.

Für das Dressing den aufgefangenen Orangensaft (ca. 3 EL) mit dem Balsamico-Essig, Honig und Senf verrühren. Öl unterschlagen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Dressing zum Salat in die Schüssel geben, alles gut durchmischen. Orangerfilets unterheben.

Ein wenig Fenchelgrün abrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Salat mit Fenchelgrün und 4 EL mit gehackten, gerösteten Walnüssen bestreuen.

**Für das Zanderfilet:** Zanderfilets abspülen und trocken tupfen. Die Fischhaut mit einem sehr scharfen Messer mehrmals leicht einschneiden.

Zanderfilets salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl leicht abschütteln. Öl in einer Pfanne stark erhitzen.

Zanderfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze 78 Minuten sehr knusprig anbraten.

Die Zanderfilets wenden und auf der Fleischseite 1-2 Minuten braten, Butter hinzufügen und die Filets darin schwenken.

**Für die Spinat-Creme:** Blattspinat putzen, waschen und in Salzwasser 30 Sekunden blanchieren. Auf ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und in Küchenpapier ausdrücken. Spinat hacken.

Schalotte und Knoblauch schälen und jeweils nur die Hälfte fein würfeln.

Crème fraîche mit Spinat, Schalotte und Knoblauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Walnusskerne hacken und dazugeben. Alle Zutaten mit einem Mixstab zu einer Creme pürieren.

Die Creme in einen Spritzbeutel geben und 3-4 Tupfen auf dem Teller verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Samuel Trotter am 05. Oktober 2021