

Zander mit Vanille-Möhren

Für 2 Personen

500 g Möhren	1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz
Salz	1 Prise Zucker	1 Vanilleschote
30 ml Gemüsebrühe	300 g Zanderfilet mit Haut	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Lauchzwiebeln	50 ml Weißwein
50 ml Sahne	2 Zweige Thymian	

Möhren schälen und in schräge ca. 3 mm starke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Zwiebel anschwitzen, Möhren zugeben und mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herausstreichen. Das Mark und auch die ausgekratzte Schote mit zu den Möhren geben. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt, das Gemüse ca. 15 Minuten dünsten. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Fischfilet in 2 Teile schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und andrücken. In einer Pfanne mit hitzestabilem Griff 1 EL Butterschmalz erhitzen, die Fischfilets von beiden Seiten kurz braten, Knoblauchzehe zugeben und im vorgeheizten Ofen fertig garen (ca. 3 Minuten). In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln fein schneiden. Fisch und Knoblauch aus der Pfanne nehmen und im Bratfett Lauchzwiebeln anschwitzen. Mit Weißwein und Sahne ablöschen, kurz aufkochen. Thymianblätter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch anrichten, die Soße angießen und das Möhrengemüse dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 9. Dezember 2008