

Rhein-Zander auf Cannellini-Bohnen und Gremolata

Für 4 Personen

300 g Cannellinibohnenkerne	500 g Romatomen	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	250 ml Kalbsfond
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	Salz, Pfeffer, Muskat
1 Bund Blattpetersilie	1 Biozitrone	100 g gehackte Mandeln
60 ml Olivenöl	4 Zanderfilets mit Haut a 120 g	2 EL Mehl
250 ml Sherrysauce		

Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Bohnenkerne in reichlich lauwarmer Wasser ca. 30 Minuten einlegen. Die Tomaten vierteln und den Strunk entfernen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten glasig anschwitzen. Anschließend die Tomaten und eine fein gehackte Knoblauchzehe dazugeben, kurz mitrösten und dann mit dem Kalbsfond ablöschen. Alles ca. 10 Minuten kräftig kochen lassen. Am Schluss je 1 Zweig Thymian und Rosmarin hinzugeben. Alles pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Die eingeweichten Bohnen abgießen und auf ein tiefes Blech legen. Mit der Tomatensoße aufgießen, bis alles gut bedeckt ist. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 35 - 40 Minuten im Backofen garen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Für die Gremolata die Zitrone gut abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Mandeln mit dem Zitronenabrieb und dem vorbereiteten Knoblauch in einer Pfanne goldbraun rösten, dann 40 ml Olivenöl hinzugeben und die Pfanne vom Herd ziehen. Die Hälfte der Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben und auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl ca. 3 Minuten kross braten. Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben und den Fisch auf die Fleischseite wenden. Dann beiseite stellen und den Zander gar ziehen lassen. Die Sherrysauce in einem Topf erwärmen und mit einem Stabmixer aufschäumen. Die restliche Petersilie unter die gegarten Bohnen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen in der Mitte des Tellers anrichten, den kross gebratenen Zander darauf setzen und mit der Gremolata an einer Seite des Filets garnieren. Die erwärmte Sherrysauce um die Bohnen gießen.

Tipp: Sherry-Sauce

2 Schalotten	300 ml Sherry	1 kleines Lorbeerblatt
150 ml Fischfond	200 ml Sahne	

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Sherry auffüllen, das kleine Lorbeerblatt zugeben und einige Minuten kochen lassen. Anschließend mit Fischfond und Sahne auffüllen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Sauce durch ein Sieb passieren.

Frank Buchholz Montag, 04. April 2011