

Gebratenes Zander-Filet auf Rote Bete-Variation

Für 4 Personen

500 g Rote Bete	Salz	500 g Kartoffeln
1 Apfel	Zucker	1 TL Senf
3 EL Apfelessig	3 EL Gemüsebrühe	6 EL Olivenöl
Pfeffer	4 Zanderfilets mit Haut	2 EL Butterschmalz

Rote Bete abwaschen und in einem Topf mit reichlich leicht gesalzenem Wasser mit der Schale weich kochen, abschütten und etwas auskühlen lassen. Die Kartoffeln abwaschen und ebenfalls in separaten Topf weich kochen, abschütten und etwas auskühlen lassen.

Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. In einem Topf Wasser mit 2 EL Zucker aufkochen und die Apfelspalten darin ca. 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Gekochte Rote Bete und Kartoffel schälen. Die Hälfte der Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und die Teller damit auslegen.

Restliche Bete, Kartoffeln und Apfelspalten in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mischen.

Senf mit Essig, Gemüsebrühe und Olivenöl zu einer Vinaigrette mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gewürfelte Gemüse mit etwas Vinaigrette marinieren. Die restliche Vinaigrette über die Rote Bete Scheiben träufeln.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite leicht mehlieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets zuerst auf der Hautseite in der Pfanne ca. 2 Minuten braten, dann wenden und fertig garen.

Zum Anrichten die Gemüswürfel mit Hilfe eines Garnierrings in der Tellermitte auf den Rote Bete-Scheiben anrichten. Den Ring vorsichtig abziehen und das gebratene Zanderfilet obenauf geben.

Vincent Klink am 15. September 2016