

Zander auf Ingwer-Chinakohl

Für 4 Personen

2 EL Amaranth	1 EL Zucker	Salz
weißer Pfeffer	20 g Pinienkerne	500 g Chinakohl
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer
1/2 Bund Koriander	1/2 Zitrone	90 ml Olivenöl
50 ml weißer Balsamico	1 Prise Koriander	300 ml Fischfond
Cayennepfeffer	15 g Korinthen	600 g Zanderfilet ohne Haut

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Amaranthkörner darin aufpuffen lassen. Dann aus der Pfanne nehmen.

In der Pfanne die Hälfte des Zuckers schmelzen, 1 EL Wasser zugeben, kurz aufkochen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die vorbereiteten Amaranthkörner darin schwenken und auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Vom Chinakohl die unschönen äußeren Hüllblätter entfernen. Kohl halbieren, vierteln, den Strunk entfernen. Kohlviertel waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Rauten schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben.

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf 1/3 vom Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, restlichen Zucker zugeben und diesen goldgelb karamellisieren lassen.

Dann mit Balsamico ablöschen, Chinakohl, Ingwer und Knoblauch zugeben. Gemahlene Koriander untermischen und den Fischfond angießen. Diesen aufkochen und den Kohl mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Pinienkerne und Korinthen dazugeben, abschmecken, frischen Koriander untermischen und ziehen lassen.

Zanderfilet entgräten und in Portionsstücke teilen. Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.

In einer Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite ca. 2 Minuten. Restliches Olivenöl unter den Kohl mischen.

Zander in der Mitte des Tellers anrichten mit Chinakohl bedecken und mit gepufftem Amaranth bestreuen.

Jörg Sackmann am 24. Oktober 2017