

Piccata vom Zander auf Gemüse-Caponata

Für 4 Personen

Für den Fisch:	1/2 Bund glatte Petersilie	80 g Pecorino
4 Bio-Eier	80 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer
800 g Zanderfilet	30 g Weizenmehl, Type 405	3 EL Olivenöl
Für das Gemüse:	1 rote Paprika	1 Zucchini
2 Stangen Staudensellerie	1 Aubergine	2 Strauchtomaten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
2 EL Rohrzucker	1 EL Tomatenmark	50 ml Weißweinessig
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Stängel Basilikum
1 EL Kapern, eingelegt	Salz	Pfeffer
Zusätzlich:	2 Bund Rucola	Salz
2 EL Olivenöl	1 EL weißer Balsamico	

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Pecorino fein reiben.

Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Pecorino, Semmelbrösel und die Petersilie zugeben und zu einer cremigen Masse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Eimasse mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Gemüse Paprika, Zucchini, Staudensellerie, Aubergine und Tomaten abwaschen und putzen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini, Staudensellerie, Aubergine und Tomaten ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch in Streifen schneiden.

In einem Topf mit Olivenöl zuerst die Paprika mit Zwiebel und Staudensellerie anbraten, danach die Aubergine, Zucchini und den Knoblauch hinzugeben und ebenfalls mit anbraten.

Gemüse mit Zucker bestreuen, Tomatenmark hinzugeben gut verrühren und mit Weißweinessig ablöschen.

Rosmarin, Thymian und Basilikum abbrausen und trocken schütteln.

Tomatenwürfel, Kapern, Rosmarin-, Thymian- und Basilikumzweig hinzugeben und alles langsam weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Zander abwaschen, abtrocknen und entgräten. Zanderfilet in Portionsstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils eine Fischseite leicht mit Mehl bestäuben und mit einem Löffel die vorbereitete Eimasse gleichmäßig darüberstreichen.

Eine backofengeeignete Pfanne mit Olivenöl erhitzen (oder eine Auflaufform mit Olivenöl einstreichen und kurz im Ofen erhitzen.) Die Fischfilets mit der bestrichenen Seite nach unten in die heiße Pfanne legen und für etwa ca. 7 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

In der Zwischenzeit Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Rucola in eine Schüssel geben, leicht salzen, Olivenöl, Balsamico darüber geben, vermischen.

Die Pfanne mit den Fischfilets aus dem Ofen nehmen und diese wenden (nicht mehr anbraten).

Die Kräuterzweige aus dem Gemüse nehmen. Das Gemüse abschmecken.

Zum Anrichten jeweils etwas Gemüse auf Teller geben und die Fischfilets mit der Kruste nach oben darauf geben. Marinierten Rucola locker überstreuen und servieren.

Daniele Corona am 27. Mai 2022