

Gebratener Zander mit Aubergine-Brokkoli-Spinat-Püree

Für 4 Personen

Für das Püree:

50 g Spinat	250 g wilder Brokkoli	1 Aubergine
1-2 große Kartoffeln	Salz, Pfeffer	Muskat

Für den Zander:

4 Zanderfilets à ca. 200 g	Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	Ggf. gekochte Kartoffeln	2-3 EL Butter
Ggf. roter Kaviar		

Für das Püree:

Zunächst die Aubergine und die Kartoffeln klein schneiden und in Wasser kochen. Später die kleingeschnittenen Strünke von dem Brokkoli dazugeben. Erst kurz vor Ende der Garzeit den Spinat mitkochen.

Das gekochte Gemüse in einen Mixer geben. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.. Die Brokkoliröschen kurz blanchieren.

Für den Zander:

Die Fischfilets unter fließendem, kalten Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Hautseite im Abstand von ca. 2 cm leicht einschneiden.

Das Olivenöl und die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer noch gekochte Kartoffeln vom Vortag hat, kann diese in dicke Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. Darauf die portionierten Fischstücke mit der Hautseite nach oben legen und in viel Öl eine Weile braten. Anschließend den Fisch arosieren, indem der Fisch immer wieder mit dem heißen Fett übergossen wird. Alternativ kann der Fisch auch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 6 bis 8 Minuten gebraten werden. Die Fischfilets wenden und in ca. 1 Minute zu Ende braten.

Das Aubergine-Brokkoli-Spinat-Püree auf einen Teller streichen. Den Zander darauf anrichten und die Brokkoliröschen darauf drapieren. Wer mag, kann das Ganze noch mit rotem Kaviar ausgarnieren

Tim Mälzer am 14. Oktober 2017