

Zander aus dem Ofen mit Grünkohl und Karotten-Ingwer-Soße

Für 2 Personen

250 g Zanderfilet	2 Blätter Grünkohl	2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer	1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Orange
1 Schalotte	1 Karotte	50 g Kirschtomaten
5 EL Butter	2 TL kalte Butter	50 g Crème double
100 ml Gemüsefond	1 TL Anisschnaps	2 TL mildes Olivenöl
5 Kardamomkapseln	2 Zimtrindensplitter	1 Vanilleschote
1 Prise gemahlener Koriander	mildes Chilisalز	1 Prise mildes Chilipulver
1 Muskatnuss	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit dem Olivenöl einpinseln. Für die Soße die Schalotte schälen und klein würfeln. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Eine Knoblauchzehe abziehen und etwa ein Viertel Teelöffel davon abreiben. Den Ingwer schälen und ebenfalls ein Viertel Teelöffel davon abreiben. Die Orangenschale abreiben. Die Schalotten und Karotten in einem Topf mit einem Esslöffel Butter bei milder Hitze glasig anschwitzen. Anschließend die Tomaten dazugeben, noch kurz mitschwitzen, 70 Milliliter Fond angießen und zugedeckt etwa 15 Minuten weich dünsten. Anschließend die Crème double, den Knoblauch, den Ingwer, eine Messerspitze Orangenabrieb und den gemahlenden Koriander hinzufügen und zu einer sämigen Soße pürieren. Abschließend das Ganze mit Salz, mildes Chilipulver und Anisschnaps abschmecken. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Für den Grünkohl die feinen Blätter von den harten Blattrippen abzupfen. Die Grünkohlblätter im Salzwasser etwa sechs Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend die blanchierten Grünkohlblätter in einer Pfanne in dem übrigen Fond kurz erhitzen, zwei Esslöffel kalte Butter dazugeben und mit Chilisalز und Muskatabrieb würzen. Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in vier etwa gleich große Stücke schneiden. Anschließend auf das Backblech setzen, mit Klarsichtfolie bedecken und je nach Dicke der Fischfilets etwa 15 bis 20 Minuten saftig durchziehen lassen. Für die Gewürzbutter den übrigen Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwerrest ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zitronenschale fein abreiben. Die Vanilleschote halbieren, längs aufschneiden und das Mark einer Hälfte herauskratzen. Die übrige Butter mit dem Knoblauch, dem Ingwer, dem Zitronen- und Orangenabrieb, dem Kardamom, dem Zimt und der Vanille in einem Topf erwärmen und mit Chilisalز würzen. Die Fischfilets mit dem Grünkohl auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Alfons Schuhbeck am 30. Dezember 2011