

# Kross gebratener Zander auf Karotten-Zimt-Salat

## Für zwei Personen

250 g Zander	250 g Karotten	1 Zitrone
1 Orange	20 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	80 g griechischer Joghurt	2 TL Pistazien
2 Zweige Petersilie	1 Stiel Dill	2 EL Mehl
1 TL Speisestärke	1 TL Puderzucker	100 ml Gemüsefond
1 Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	5 grüne Kardamomkapseln
1 Gewürznelke	1 Muskatnuss	1 Prise Zucker
1 Prise mildes Chilipulver	3 EL Olivenöl	mildes Chilisalz
Salz, Pfeffer		

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Die Fischstücke mit der Hautseite in das Mehl tauchen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten in das heiße Öl legen und circa drei bis vier Minuten kross darin anbraten. Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Chilisalz würzen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Karotte schälen und schräg in einen Zentimeter breite Scheiben schneiden. In einem Topf bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren. Die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, die Karotten zugeben, etwas mit dünsten lassen und mit dem Fond auffüllen. Die Knoblauchzehe abziehen und drei feine Scheiben abschneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Knoblauch- und Ingwerscheiben zusammen mit dem Vanillemark, der Zimtstange, den Kardamomkapseln und der Gewürznelke zu den Karotten geben. Zugedeckt etwas zehn Minuten weich dünsten. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zitrone sowie die Orange waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Anschließend beide Früchte halbieren und den Saft auspressen. Den Joghurt mit dem Dill verrühren und mit Zitronensaft sowie je etwas Zitronen- und Orangenabrieb, einer Prise Salz, etwas Chilipulver und einer Prise Zucker abschmecken. Das Karottengemüse durch ein Sieb abgießen. Die Gewürze entfernen und den Sud entfernen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser glatt rühren. Den Sud in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Die Speisestärke hinein rühren, etwas Zitronen- und Orangenschale einlegen und eine Minute köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Zitronensaft zugeben, das restliche Olivenöl einrühren und mit etwas Muskatnussabrieb und Chilisalz würzen. Die Zitronen- und Orangenschale entfernen. Die Karottenmarinade anschließend mit den gedünsteten Karotten in einer Schüssel mischen und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen. Den Fisch zusammen mit dem Karottensalat und dem Dill-Joghurt auf einem Teller anrichten und servieren. Die Pistazien fein hacken, darüber streuen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 06. September 2013