

Zander mit rotem Curry-Sud

Für zwei Personen

Für den Zander: 150 g Zanderfilet Öl, Salz, Pfeffer

Für den Curry-Sud:

2 Garnelen	100 g Shiitake	2 Karotten
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	2 festk. Kartoffeln	50 g Erbsenschoten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	5 g Ingwer
1 Limette, Saft	$\frac{1}{2}$ Orange, Saft	2 Zweige Koriander
200 ml Kokosmilch	100 ml Gemüsefond	1 EL Fischesauce
1 EL Yuzu-Saft	2 EL Currypaste	1 EL Tomatenmark
1 EL Sesamöl	Öl	
Für die Garnitur:	1 Frühlingszwiebel	

Für den Zander:

Das Zanderfilet in einer Pfanne zuerst auf der Hautseite in Öl anbraten.

Anschließend wenden und auf der anderen Seite anbraten. Salzen und pfeffern.

Für den Curry-Sud:

Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Shiitake putzen und kleinschneiden. Karotten schälen und ebenfalls kleinschneiden. Pilze und Karotten hinzugeben. Tomatenmark und Currypaste hinzugeben und anrösten. 1 EL neutrales Öl hinzugeben. Mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen und den Sud aufkochen und einreduzieren lassen.

Kartoffeln schälen und kleinwürfeln. Erbsenschoten und Lauch putzen und fein schneiden. Erbsenschoten, Lauch und Kartoffeln zum Sud geben. Mit Sesamöl, Fischesauce, Yuzu-Saft und Limettensaft aromatisieren. Garnelen kleinschneiden und im Sud gar ziehen lassen. Koriander hacken und ebenfalls hinzugeben. Mit 1 EL Orangensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und als Garnitur verwenden.

Beim Rösten von Tomatenmark und Currypaste ist es wichtig, stets dabei am Herd zu bleiben. Wird es zu kurz geröstet, fehlt es an Geschmackstiefe; wird es jedoch zu lange geröstet, kann es bitter werden.

Alexander Kumptner am 28. März 2025