

Zander-Filet mit Senfkörner-Soße und Steinpilzen

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets mit Haut	1 EL Butter	1 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	30 g kalte Butter	50 ml Weißwein
150 ml Fischfond	2 cl Apfelsaft	4 Zweige Estragon
1 TL Senfkörner	Salz	

Für den Spitzkohl:

150 g Spitzkohl	50 g Pancetta	1 Schalotte
1 TL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf	$\frac{1}{2}$ TL süßer Senf
Cayennepfeffer	Salz	

Für die Kartoffeln:

1 große Kartoffel	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die Pilze:

4 Steinpilze	1 EL Butter	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

Die Zanderfilets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocknen. Die Haut einritzen und von beiden Seiten leicht salzen.

Eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten hineingeben. Thymian dazugeben und die Filets 3-4 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Dabei die Butter zufügen und die Filets ständig mit dem heißen Fett übergießen.

Erst kurz vor dem Anrichten wenden und würzen.

Für die Sauce:

Senfkörner kalt abbrausen. Schalotte abziehen und würfeln.

Schalottenwürfel in schäumender Butter glasig anschwitzen. Die Senfkörner und 2 Estragonzweige dazugeben. Mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen. Um die Hälfte einkochen lassen und mit dem Fischfond ablöschen. Aufkochen lassen und auf 100 ml reduzieren.

Blätter von den restlichen Estragonzweigen entfernen und fein schneiden. Die Estragonzweige aus der Reduktion entfernen und Sauce mit den kalten Butterwürfeln montieren. Mit Salz und Estragon abschmecken.

Für den Spitzkohl:

Spitzkohl entblättern und den Strunk herausschneiden.

Spitzkohlblätter und Pancetta in feine Streifen schneiden.

Pancetta in einer Pfanne knusprig ausbraten, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schalotte abziehen und würfeln. Schalottenwürfel in schäumender Butter glasig anschwitzen. Spitzkohl dazugeben, kurz durchschwenken, sodass er nur leicht zusammenfällt. Kohl mit Senf, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen. In reichlich Olivenöl mit dem Knoblauch und Rosmarin goldgelb und knusprig anbraten. Die Würfel in einem Sieb abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Für die Pilze:

Steinpilze putzen und halbieren. Butter in der Pfanne von den Kartoffeln aufschäumen lassen und die Steinpilze mit den Kräuterzweigen dazugeben und goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gemeinsam mit den Kartoffelwürfeln durchschwenken. Den Spitzkohl mittig auf einem vorgewärmten Tellern anrichten. Je ein Zanderfilet daraufsetzen. Die Steinpilze und Kartoffelwürfel dazu anrichten und mit dem Pancetta ausgarnieren. Mit der Senfkörnersauce fertigstellen.

Cornelia Poletto am 24. Oktober 2025