

Zander-Filet, Schwarzwurzeln, Kartoffeln, Rosenkohl

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Zanderfilets à 130 g	10 g Butter	10 ml Olivenöl
Mehl	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

Für die Schwarzwurzeln:

6 Stangen Schwarzwurzeln	1 Schalotte	1 Zitrone, Saft
20 g Butter	100 ml Sahne	10 g Mehl
4 Zwg. Petersilie	Muskatnuss	Salz

Für die Kartoffeln:

200 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	20 g Butter
100 ml Kalbfond	20 ml Olivenöl	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin		

Für die Rosenkohlblätter:

10 Rosenkohl-Köpfe	1 Zweig Thymian	Olivenöl
--------------------	-----------------	----------

Für den Fisch:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite leicht mehlieren. In einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite heiß anbraten, bis diese knusprig ist. Anschließend die Filets wenden und mit Butter und Thymian ziehen lassen, bis der Zander glasig ist.

Für die Schwarzwurzeln:

Schwarzwurzeln putzen, schälen und mit Zitronensaft beträufeln.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Anschließend die fein gewürfelte Schalotte in Butter anschwitzen und mit Mehl bestäuben.

Schwarzwurzeln in dünne Scheiben schneiden. Geschnittene Schwarzwurzeln hinzugeben und mit Sahne bedeckt cremig einkochen.

Petersilie hacken. Alles mit Salz und Muskatnuss abschmecken und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie verfeinern.

Um eine Oxidation zu vermeiden, sollte man die Schwarzwurzel nach dem Schälen in Essig- oder Zitronenwasser einlegen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und anschließend so tournieren, dass schöne Taler entstehen. In einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten mit Farbe anbraten. In eine feuerfeste Auflaufform hochkant stellen und den Bratensatz mit Fond ablöschen. Knoblauch abziehen. Kräuter, Butter und Knoblauch dazugeben, aufkochen und die Kartoffeln damit übergießen.

Im Backofen für 25 Minuten goldgelb backen.

Für die Rosenkohlblätter:

Rosenkohl so putzen, dass feine Blätter entstehen. Das Innere kann man anschließend für ein anderes Gericht zur Seite legen. Zum Schluss in heißem Olivenöl mit Thymian so anbraten, dass eine leichte Bräunung entsteht und dekorativ anrichten.

Mario Kotaska am 19. Februar 2026