

# Mandel-Limetten-Zander mit Basmatireis und Mangold

## Für vier Portionen

1 TL rosa Pfefferbeeren	50 g Mandelblättchen	1 Limette, unbehandelt
3 EL Olivenöl	150 g Basmatireis	400 g Mangold
30 g Butter	100 ml Sahne	Pfeffer, Muskatnuss
8 Zanderfilets, à 80 g	2 EL Olivenöl	Salz

Rosa Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Limette heiß abspülen und trocken tupfen. Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, Saft auspressen. Pfeffer, Mandeln, Limettensaft und -schale mit dem Olivenöl mischen und beiseite stellen. Basmatireis abwaschen und mit 300 Milliliter Wasser und einem halben Teelöffel Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze auf kleinste Stufe zurück schalten und den Reis bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Mangold putzen und waschen. Stiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Stiele in feine Streifen schneiden. Die Blätter quer in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Mangold darin anschwitzen, Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und bei mittlerer Hitze weich garen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zander darin bei nicht zu starker Hitze 4 bis 5 Minuten rundherum anbraten. Mangold und Reis auf Tellern anrichten. Je zwei Zanderfilets darauf geben und mit der Mandel- Limetten-Mischung bedecken.

Horst Lichter am 28. September 2013