

Zander-Filet, Kapern-Weißwein-Soße an Wurzelgemüse

Für 2 Portionen:

2 Zanderfilets mit Haut	1 Rote Bete, mittelgroß	2 Pastinaken
2 Möhren	3 Schalotten	4 Knoblauchzehen
20 ml Orangensaft	1 El Honig	1 El Harissa
2 El Aceto Balsamico	2 El Olivenöl	1 Bio-Zitrone
2 El Butter	2 El Kapern	100 ml Weißwein
150 ml Sahne		

Rote Bete schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Pastinaken und Möhren schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen schälen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Alles zusammen in einer Auflaufform vermengen.

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Orangensaft mit Honig, Harissa, Balsamico Essig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Marinade über dem Wurzelgemüse verteilen. Im Ofen ca. 25 Min. backen.

Letzte Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Von der Zitrone 1 TL Schale fein abreiben. In einem kleinen Topf 1 EL Butter erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Kapern anschwitzen. Zitronenabrieb hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Sahne hinzugeben. Aufkochen. Mit Saucenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zanderfilets abwaschen, trockentupfen. Hautseite mit Mehl bestäuben. In einer großen Pfanne etwas Pflanzenöl und die restliche Butter erhitzen. Zanderfilets zunächst ein paar Minuten auf der Hautseite braten. Letzte Knoblauchzehe zerstoßen und zusammen mit dem Thymian in die Pfanne geben. Einmal kurz wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wurzelgemüse aus dem Ofen holen, mit dem Zanderfilet und der Kapern-Weißwein-Sauce auf Tellern anrichten.

Christoph Rüffer am 12. April 2025